Centralny Organ Polskiego Czerwonego Krzyża



IN PACE ET IN BELLO CARITAS

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

Nr. 9

LISTOPAD 1933 ROK

Numer poświęcony ratownictwu przeciwgazowemu

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

(Założony w 1919 roku)

TREŚĆ NUMERU:

SOMMAIRE:

Polski Czerwony Krzyż w akcji niesienia pomocy ludności cywilnej, na wypadek ataków lotniczo-gazowych, w razie wojny.

Na fotomontaż użyto fotografje, nadesłane z Oddziałów P. C. K.: w Zawierciu, Nowem Mieście n/Drwęcą, Legjonowie pow. Warsz., Sokalu, Świeciu—Pomorze, Jędrzejowie, Bydgoszczy i Miechowie.

OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM. CENA EGZ. 1 ZŁ.

Nr. 9-ty WARSZAWA — LISTOPAD 1933 R. ROK XIII

Polski Czerwony Krzyż

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE

CROIX ROUGE POLONAISE
ORGANE CENTRAL DE LA CROIX ROUGE POLONAISE
REVUE MENSUELLE

Komitet Redakcyjny: Dr. B. Zakliński, Leopold Rutkowski, doc. dr. Ludwik Zembrzuski. Redaktor: Z. Wołłowiczowa. Wydawca: Zarz. Głów. P.C.K.

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Smolna 6, telefon Nr. 235-29, czynna codziennie od godziny 10 — 2 popołudniu. Konto w P. K. O. Nr. 10.540.
Prenumerata roczna 10 zł., zagranicą 2 dol.

OD REDAKCJI

Rola Czerwonego Krzyża w ratownictwie przeciwgazowem

...„*Narodowe Czerwone Krzyże mają bezwzględny obowiązek:*

przedsięwziąć, przestrzegając zarządzenia odnośnych swych rządów, wszelkie potrzebne środki dla biernej obrony ludności cywilnej przeciwko niebezpieczeństwom wojny, czy to chodzi o wojnę wyłącznie chemiczną, czy też wojnę chemiczną, połączoną z innemi sposobami atakowania".

Tak brzmi dosłownie punkt trzeci uchwały XIV Międzynarodowej Konferencji Czerwonego Krzyża, odbytej w Brukseli w 1930 r.

Doniosła rola przypadająca Czerwonemu Krzyżowi, jako powołanemu do ratowania ludności cywilnej na wypadek wojny chemicznej została już ustalona podczas Konferencji Międzynarodowej Komisji Ekspertów dla obrony ludności cywilnej przed wojną chemiczną, zwołaną w Brukseli w roku 1928, gdy przedstawiciele kilkunastu państw omawiali wszystkie zagadnienia natury technicznej, związane z możliwościami wojny gazowej. Już wtenczas wyłoniło się przekonanie, że Czerwony Krzyż zajmie pierwszorzędne stanowisko na wypadek wojny chemicznej i że winien intensywnie się przygotowywać do wypełnienia swego humanitarnego zadania.

Aby sprostać nowym swym zadaniom narodowe T-wa Czerwonego Krzyża zajęły się bardzo gorliwie tworzeniem drużyn ratowniczych, szkoląc i przeszkalając ludność cywilną za pomocą wykładów w szkołach i różnych instytucjach i tworząc kadry instruktorów. Polski Czerwony Krzyż nie pozostał w tyle w tej dziedzinie, nasze Okręgi i Oddziały nie oszczędziły swych wysiłków i swej pracy w tym kierunku i popierane przez władze naczelne P.C.K. stworzyły całą sieć wyszkolonych i wyekwipowanych drużyn ratowniczych, gotowych w każdej chwili do niesienia pomocy ewentualnym ofiarom napadów gazowych.

Drużyny ratownicze odpowiednio wyszkolone w zakresie ratownictwa przeciwgazowego stanowią jeden z najcenniejszych i najistotniejszych dorobków Pol. Czerw. Krzyża.

Są to karne hufce, dające rękojmię, iż w razie niebezpieczeństwa ludność cywilna znajdzie w nich pomoc i opiekę, stojącą na wysokości wymagań chwili.

Słusznie orzekła Komisja Ekspertów w Brukseli, że wyszkolenie ludności cywilnej winno być prowadzone podczas pokoju, aby ludność była uprzedzona o grożącem niebezpieczeństwie i aby wiedziała, jakiemi środkami obrony rozporządza, by bez popłochu mogła przeciwstawić się skutkom wojny chemicznej. Rozpowszechnienie wśród ludności użytecznych wskazówek jest b. pożądane, jak również urządzenie zawczasu schronów w budowlach, mogących służyć do tych celów, oraz zaopatrzenie ludności w materjał ochronny i ratowniczy.



Drużyna rat. P. C. K. w Legjonowie (Okr. Warszawski).

Przygotowanie lokali zapewniających pomoc zagazowanym (np. doraźnych punktów sanitarno-ratowniczych, szpitali, zakładów kąpielowych i t. p.) posiada również ogromną doniosłość i wywiera bezwarunkowo bardzo dodatni wpływ uspakajający na psychikę ludności, pozostającą pod groźbą skutków wojny gazowej.

Komisja Ekspertów kładzie szczególny nacisk na konieczność wyszkolenia szerokich warstw ludności, celem wytworzenia „dyscypliny" czyli karności w razie wojny chemicznej. W tym celu należy podzielić ludność na dwie kategorje: a) ludność powołaną do akcji czynnej i b) ludność w stanie biernym. Ludność powołana do akcji jest to personel organizacji użyteczności publicznej: a więc: policja, straż ogniowa, drużyny ratownicze, członkowie Czerwonego Krzyża w służbie czynnej i t. d.

Ludność w stanie biernym jest to ta, która może się uchronić przed skutkami napadów gazowych przez samoobronę indywidualną i zbiorową.

Przeszkalanie ludności cywilnej powinno się odbywać za pomocą wykładów w szkołach i różnych instytucjach, w związkach robotniczych i t. d. i może być skutecznie uzupełniana przez wydawanie broszur jak najwięcej rozpowszechnionych i ujętych w sposób bardzo dostępny, niemal popularny, co jest wielkiem zadaniem pomiędzy innemi Polsk. Czerw. Krzyża.

Uświadamianie jak najszerszych warstw społeczeństwa w dziedzinie ratownictwa przeciwgazowego przeciwdziała skutecznie mylnym i nieścisłym pojęciom, wzmacnia w każdej jednostce poczucie bezpieczeństwa i zapobiega tworzeniu się tak szkodliwej w skutkach paniki.



Transportowanie rannego na deszczułce (Okr. Wielkopolski).

Nieustająca i gorliwa praca Polskiego Czerwonego Krzyża w zakresie tworzenia wyszkolonych i wyekwipowanych drużyn ratowniczych na terenie całej Polski, służy wymownym dowodem, jak bardzo nasza Instytucja pragnie podołać zadaniu, nakreślonemu przez Międzynarodową Komisję Ekspertów. Dążymy wytrwale do tego, aby wszędzie gdzie się ukaże postać ratownika lub ratowniczki, noszących opaskę ze znakiem Czerwonego Krzyża, ludność czuła się bezpieczniejszą, wiedząc, że ratunek jest zapewniony na wypadek niebezpieczeństwa gazowego. Zarząd Główny P.C.K. wydał kilka dzieł z dziedziny wojny chemicznej, począwszy od tak poważnej pracy, jak dzieło prof. dr. A. Lustiga, jednego z najwybitniejszych rzeczoznawców wojny chemicznej, a skończywszy na popularnych broszurach, przeznaczonych dla jaknajwiększego rozpowszechnienia wśród ludności cywilnej i na użytek personelu ratowniczego.

Ratownictwo przeciwgazowe należy obecnie do zasadniczego programu pracy Polskiego Czerwonego Krzyża, a drużyny nasze czynią stałe postępy w tym kierunku.

Do tych kilku luźnych uwag o roli Czerwonego Krzyża w ratownictwie przeciwgazowem należy jeszcze dodać, że Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża w Genewie, ta „Alma Mater" wszystkich Towarzystw Czerwonego Krzyża, nie ustaje w usiłowaniach w walce moralnej z ideą stosowania wojny chemicznej, potępionej przez Protokół Genewski z roku 1925.



Drużyna rat. P. C. K. w Dobroniu (Okr. Łódzki).

Podstawy organizacji ratownictwa przeciwgazowego w osiedlach ludności cywilnej

Rozwój lotnictwa coraz bardziej umożliwia w przyszłej wojnie napady lotniczo-gazowe na wnętrze kraju. Zwłaszcza punkty, mające znaczenie pod względem strategicznym mogą być narażone na tego rodzaju napady. Przyjmując pod uwagę zadania i cel napadu lotniczo-gazowego oraz skutki działania poszczególnych środków bojowych, najbardziej należy się liczyć z możliwością użycia w takich wypadkach gazów duszących i iperytu.

Skuteczność pracy ratowniczej przy ataku lotniczo-gazowym wymaga z jednej strony ścisłej współpracy z organizacją obrony przeciwgazowej, z drugiej zaś — współpracy z instytucjami społecznemi dla wykorzystania w razie potrzeby istniejących zakładów leczniczych, odkażających, środków transportowych i t. d.

Podstawą ratownictwa przeciwgazowego w każdym wypadku jest zorganizowanie następujących środków:

a) utworzenie punktów sanitarnych pierwszej pomocy, które zależnie od miejscowych warunków mogą się mieścić przy lekarskich przychodniach, Kasach Chorych, szpitalach lub aptekach (w tych miejscowościach, gdzie niema innych zakładów sanitarnych),

b) uruchomienie kąpielisk z instalacją dla odkażania zaiperytowanych. Do tego celu mogą być projektowane kąpieliska fabryczne lub prywatne, kolumny i pociągi dezynfekcyjno-kąpielowe,

c) zmobilizowanie środków transportowych, jak noszy, wozów, samochodów dla przewożenia uszkodzonych z zagazowane-



Żeńska Drużyna rat. P. C. K. w Bydgoszczy.



Drużyna rat. P. C. K. w Bydgoszczy.

go terenu na punkt doraźnej pomocy, a stamtąd do szpitali,

d) leczenie zatrutych w miejscowych szpitalach w myśl opracowanego planu rozmieszczenia chorych według rodzajów i stopni zatruć,

e) zorganizowanie ewakuacji w razie potrzeby do zamiejscowych szpitali.

Ratownictwo w terenie napadu gazowego.

Praca ratownicza w terenie napadu gazowego odbywa się w warunkach dosyć ciężkich. Drużyna ratownicza, ze względu na ewentualne zatrucie otaczającego powietrza lub skażenie terenu, musi orjentować się co do stopnia niebezpieczeństwa dla ludzi przebywających w tem miejscu, zastosować odpowiednie środki dla zabezpieczenia przed dalszem działaniem gazów, jak również ustalić czas, gdy niebezpieczeństwo zatrucia znika.

Pewne okoliczności, które stwarza w terenie walka chemiczna, mają szczególne znaczenie nietylko w ratownictwie przeciwgazowem, lecz i w organizacji pomocy rannym. Należy mieć na uwadze, że para i mgła wszystkich środków bojowych chemicznych, cięższych od powietrza, utrzymuje się znacznie dłużej we wszelkich wgłębieniach terenowych, w ogrodach i podwórzach, gdzie jest słaby przewiew powietrza. Jeśli został użyty przez nieprzyjaciela sternit arsenowy, może on pokryć otaczające drzewa, krzaki lub inne przedmioty warstwą produktów rozkładu tych związków, które w tej postaci tracą dużo na sile napastliwości bojowej, jednak zachowują ogólnie trujące działanie przez powietrze dzięki obecności arsenu. Nieco inaczej przedstawia się skażenie terenu iperytem. Wsiąka on do ziemi, asfaltu, pokrywa drzewa i otaczające przedmioty, przez co teren staje się niebezpiecznym na całej powierzchni niezależnie od jego konfiguracji. W tym wypadku działają opary iperytu, lecz może dawać uszkodzenia ciała samo zetknięcie się bezpośrednie przez skórę lub odzież z ziemią, czy też przedmiotami zaiperytowanemi.. W miejscach o słabszym przewiewie stężenie pary iperytowej będzie również silniejsze i przetrwa znacznie dłużej. Dużą rolę odgrywa również przenoszenie wiatrem pary iperytowej. Związek ten długo paruje ze skażonego terenu oraz przedmiotów, tworząc niewidoczne dla oka obłoki pary o różnem stężeniu, w zależności od t^0 powietrza, siły wiatru i szeregu innych warunków. Obłoki takie mogą przenosić się z wiatrem na dość znaczne odległości od miejsca pierwotnego skażenia (0,5 — 1 km.) i stwarzają w ten sposób niebezpieczeństwo w miejscach zupełnie nieoczekiwanych. Trwałość w terenie kamitu, najsilniejszego gazu łzawiącego, jest również b. znaczna. Należy również brać pod uwagę, że na terenie skażonym nie można bez uprzedniego sprawdzenia używać wody z otwartych zbiorników, jak studnie, stawy, a nawet strumyki.

Iperyt w zimie może zastygać na miejscu wybuchu pod śniegiem, a dopiero w czasie odwilży spływa on razem z wodą do miejsc niżej położonych, rowów lub stawów. Trwałość jego w tym wypadku jest b. duża. Kierując się przytoczonemi wyżej ogólnemi wskazówkami, drużyna ratownicza w czasie napadu gazowego ma następujące zadania: a) udzielanie zagazowanym i rannym pierwszej pomocy, b) obronę przeciwgazową uszkodzodzonych, c) usuwanie uszkodzonych środkami chemicznemi z atmosfery zatrutej i odtransportowanie ich do najbliższego punktu sanitarnego.

Akcja ratownictwa przeciwgazowego w terenie rozpoczyna się w zależności od ogólnej akcji napadu lotniczo-gazowego. Zatrucie powietrza środkiem chemicznym nie może być przyczyną opóźnienia rozpoczęcia akcji ratowniczej. W razie zaiperytowania terenu nie należy zwlekać z wykonaniem pracy patroli sanitarnych aż do czasu odkażenia terenu. Jeżeli stopień skażenia terenu iperytem jest b. znaczny i można przypuszczać niebezpieczeństwo dla zdrowia wskutek nawet krótkotrwałego przeby-

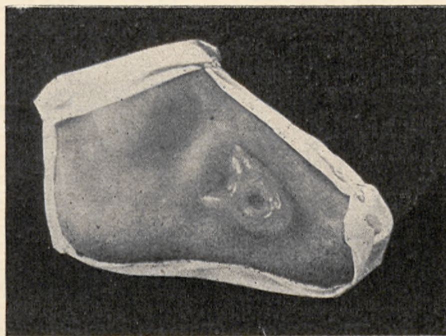
wania w nim, — personel sanitarny musi pracować pośpiesznie i w ubraniach ochronnych, stosując przy tem w całej rozciągłości przepisy obrony przeciwgazowej.

Drużyny ratownicze udzielać mogą w terenie tylko najniezbędniejszej pomocy, posługując się środkami przewidzianemi w ich zaopatrzeniu.

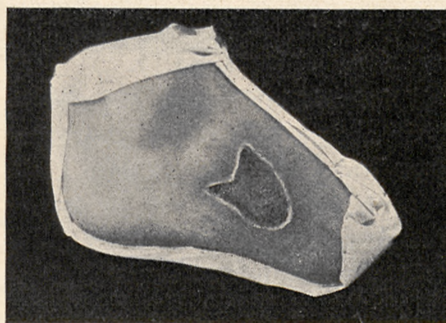
Organizacja transportu rannych lub zagazowanych z terenu napadu chemicznego wymaga uwzględnienia następujących okoliczności: Człowiek w masce traci pewną część swej sprawności fizycznej, szczególnie podczas ciężkiej pracy fizycznej. Fakt powyższy jest skutkiem całego szeregu czynników, jak np. opór, stawiany przez maskę dla oddychania. Dlatego też transportowanie zagazowanych do punktów sanitarnych powinno odbywać się według następujących zasad:

a) wszystkich zatrutych gazami duszącemi (chlor, fosgen, chloropikryna) i trującemi (CO, HCN) należy przenosić w pozycji leżącej, w stanie zupełnego fizycznego spokoju. Zatrutych gazami duszącemi nie wolno transportować w inny sposób, chociażby objawy chorobowe nie występowały gwałtownie, a zagazowany nawet czuł się na siłach iść pieszo. Stan taki może być tylko pozornie pomyślny, istotnie jest tylko przejściową remisją zatrucia w stopniu b. ciężkim (jak to bywa przy działaniu grupy fosgenowej). Powyższe zasady transportowania należy również stosować w wypadkach użycia przez nieprzyjaciela środków chemicznych nieznanych lub mieszanek o różnem działaniu.

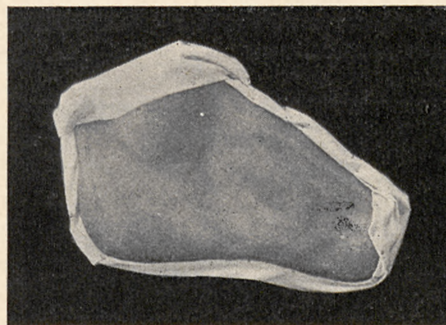
b) Uszkodzonych środkami drażniącemi, t. j. gazami łzawiącemi i sternitami , należy skierowywać na punkt sanitarny pieszo. Tę zasadę należy stosować w przeważnej ilości wypadków uszkodzeń dotychczas znanemi środkami drażniącemi, w których występuje tylko ból gałek ocznych, światłowstręt, łzawienie, kichanie, kaszel, bóle pod mostkiem, ślinotok, wyciek z nosa lub wymioty. W wypadkach silnego uszkodzenia oczu, gdy światłowstręt i skurcz powiek uniemożliwiają samodzielne poruszanie się uszkodzonych, należy formować piesze transporty pod kierownictwem jednego sanitarjusza. Na skutek działania b. silnych stężeń sternitów lub lakrymatorów, tylko rzadkie wypadki wymagają transportu na noszach, a mianowicie te, które wywołały objawy ze strony narządu oddechowego lub też objawy znacznego ogólnego osłabienia (chwianie się na nogach, omdlenie, bezwład kończyn itp.).



Oparzenie stopy iperytem. Okres utworzenia się pęcherza po upływie 2 dni od oparzenia.



To samo oparzenie po zdjęciu pokrywy pęcherza — widać owrzodzenie głębokie — czas: około 6 dni od oparzenia.



Wyleczone oparzenie iperytowe — widać bliznę na brzegach ciemno podbarwioną — czas około 2 miesięcy od oparzenia.

c) Uszkodzonych iperytem w początkowym okresie jego działania należy odsyłać pieszo.

W wypadkach występowania u zaiperytowanych objawów porażenia dróg oddechowych, należy transportować zagazowanych w pozycji leżącej. Z pośród zagazowanych, wymagających transportów na noszach, drużyny ratownicze zabierają najpierw najczęściej zatrutych, okazujących gwałtowne objawy ze strony narządu oddechowego.

Ukrywanie rannych lub zagazowanych w miejscach źle przewietrzanych może mieć fatalne skutki, przeto drużyny ratownicze powinny jak najstaranniej zabezpieczyć obronę przeciwgazową oczekującym na transport. W żadnym wypadku nie można dopuszczać do ukrywania się w miejscach zakażonych iperytem lub sternitami. Czynność patroli sanitarnych w zakresie obrony dróg oddechowych i oczu u zagazowanych musi być b. energiczna. Winny być takie patrole zaopatrzone w zapasowe maski przeciwgazowe, które w razie potrzeby nakładają zagazowanym w czasie transportu. Tylko wymioty, lub ciężkie uszkodzenia głowy i klatki piersiowej mogą być powodem niewkładania zatrutym maski. Również w czasie samego transportu ciężko zatrutych na noszach, sanitarjusze winni uważnie obserwować ich stan, aby w razie wymiotowania zdjąć im maskę. Oczywiście, że z chwilą gdy powietrze staje się już wyraźnie nieszkodliwe — personel i zagazowani muszą maskę zdjąć.

Opracował Dr. B.

Inż. EUG. BERGER.

Kilka uwag w sprawie obrony biernej przeciwlotniczej miast

Napad lotniczy na miasta wykonany być może zapomocą różnego rodzaju bomb o rozmaitej wielkości.

W rachubę wchodzą głównie bomby kruszące, zapalające i chemiczne (gazowe). Jest przytem rzeczą mało prawdopodobną, by w poszczególnych napadach zastosowanie znalazł jeden tylko gatunek bomb; należy raczej przewidywać współczesne zastosowanie kilku ich gatunków. Komplikuje to oczywiście w znacznym stopniu sprawę obrony przeciwlotniczej.

Skuteczność napadu lotniczego uzależniona jest, między innemi, od rozplanowania bombardowanego miasta. W miastach o gęstych skupieniach domów i stosunkowo wąskich ulicach napady lotnicze mogą wyrządzić znacznie większe szkody, niż w miastach luźnie zabudowanych, rozrzuconych na większych przestrzeniach, gdzie widoki trafienia w poszczególne budynki są znacznie mniejsze.

Z punktu widzenia wywieranych skutków bomby **kruszące** są najniebezpieczniejsze. Budynki, trafione przez bomby kruszące większych rozmiarów, ulegną w większym lub mniejszym stopniu zniszczeniu. **Obrona bierna** w większości tego rodzaju wypadków jest bezsilna *).

Należy jednak unikać przesady w ocenie możliwych skutków napadów zapomocą bomb kruszących: niszczenie całych dzielnic lub nawet miast tą drogą nie jest praktycznie wykonalne.

Sprawa budowy przyszłych miast, a w szczególności domów, które byłyby w stanie oprzeć się działaniu (przynajmniej mniejszych i średnich) bomb kruszących jest obecnie wszechstronnie rozważana, stanowi ona jednak zagadnienie niełatwe do rozwiązania (o ile to wogóle jest możliwe), a to zarówno z punktu widzenia konstrukcji budowli, jak i zastosowania odpowiednich materjałów.

Ochrona miast przed działaniem bomb **zapalających** nastręczy również znaczne trudności. W tym wypadku wedle wszelkiego prawdopodobieństwa zastosowanie znajdą bomby stosunkowo lekkie, zato w dużych ilościach. Eskadra złożona z kilkunastu samolotów, w razie pomyślnych dla niej warunków, mogłaby wzniecić pożary w tylu miejscach, że stłumienie ich mogłoby się okazać niemożliwe do przeprowadzenia nawet dla najsprawniejszych i najliczniejszych straży ogniowych obecnej doby.

W wyniku powyższego pastwą żywiołu paść mogłyby całe dzielnice. Tego rodzaju katastrofom zapobiec można w znacznej mierze drogą odpowiednich zarządzeń. Wystarczy wspomnieć o usunięciu ze strychów materjałów łatwopalnych, zastosowaniu do wiązań dachowych materjałów niepalnych lub trudno palnych, jak np. specjalnie impregnowanego drzewa, zwiększenie środków przeciwpożarowych w poszczególnych domach, wreszcie zmobilizowanie zapasowych oddziałów straży, z chwilą wybuchu działań wojennych. W niektórych państwach, jak np. w Szwecji, w nowowznoszonych budowlach nakazane zostało stosowanie stropów ogniotrwałych w celu umiejscowienia pożarów, powstających na poddaszach.

Stosunkowo najskuteczniejszą może być obrona bierna w razie napadu **lotniczo-gazowego.**

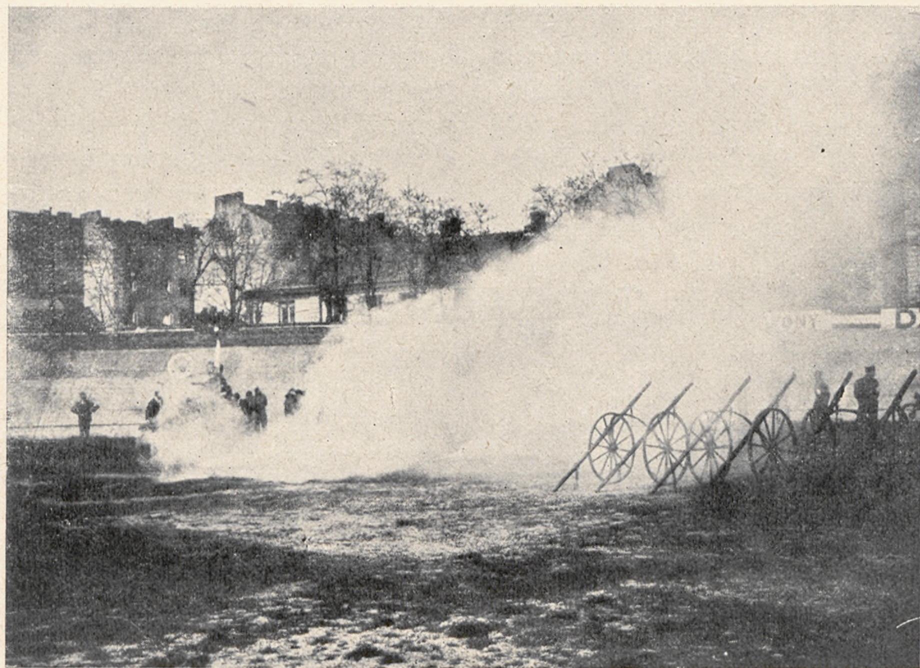
*) Nazwana ona jest tak w przeciwstawieniu do **Obrony czynnej**, polegającej na zwalczaniu napastnika, co stanowi zadanie sił zbrojnych.



Sprawność szybkości nakładania ubrań przeciwiperytowych „na czas". Drużyny rat. P. C. K. (Oddział Warszawski)..

We wszystkich omawianych wypadkach zasadniczym warunkiem skuteczności obrony biernej jest celowa i odpowiednia jej organizacja, możliwa jedynie w razie współdziałania z władzami jaknajliczniejszych warstw ludności.

Zaznaczyć należy, że „idealne“ rozwiązanie biernej obrony przeciwlotniczej, drogą wybudowania wystarczającej ilości schronów podziemnych, wyposażonych w urządzenia, odpowiadające wszelkim wymaganiom higjeny i bezpieczeństwa, nie jest możliwe, jako wymagające zbyt wielkiego nakładu pieniężnego, sięgającego miljardowych kwot dla większych miast.



Sekcja przeciwiperytowa Drużyn ratowniczych P. C. K. (Oddział Warszawski).

Nie przesądza to jednak sprawy budowy ograniczonej ilości schronów podziemnych o specjalnem przeznaczeniu, jak również sprawy zastosowania niejako półśrodków, — przebudowania piwnic i podziemi w istniejących domach na schrony tymczasowe.

Próbne (pokazowe) ataki lotnicze na miasta, przeprowadzane ostatnio w wielu miastach, mają podwójne zadanie do spełnienia. Z jednej strony jest to zadanie wychowawcze, — unaocznienie ludności miast tych niebezpieczeństw, jakie zagrażać jej mogą w razie rzeczywistego napadu lotniczego. Z drugiej strony napady próbne są dla ich organizatorów sprawdzianem celowości zawczasu wydanych zarządzeń.

Zaczyna się zazwyczaj od zadań stosunkowo łatwych, a więc zgodnie z poprzedniemi wywodami, np. od ataków wyłącznie gazowych. W związku z tem opracowaniu podlega szereg zagadnień stosunkowo prostych, jak np. sprawa regulowania ruchu ulicznego w czasie napadu, organizacja pierwszej pomocy; w porze wieczornej i nocne gaszenie świateł nietylko na ulicach, ale i w domach prywatnych i t. p. Odpowiednie zarządzenia, pouczające ludność o tem, jak się powinna zachować w razie napadu powietrznego, zmierzają do pobudzenia w szerokich masach zmysłu **karności,** najskuteczniejszego środka zwalczania paniki tłumów.

Omawiane praktyczne szkolenie ludności siłą rzeczy musi się odbywać etapami. Pierwszy, np. próbny napad lotniczo-gazowy może mieć na celu sprawę odpowiedniego przygotowania mieszkań.

Część przygotowań musi być wykonana zawczasu. Jednem z głównych zadań będzie utrudnienie wszelkiemi rozporządzalnemi środkami dostępu gazów do wnętrza domów. Pociągnie to za sobą uszczelnienie wszelkich otworów w ścianach, przedewszystkiem okien i drzwi.

Wobec tego, że bomby gazowe posiadają również, aczkolwiek nieznaczne, działanie kruszące, wyłania się dalej sprawa zabezpieczenia szyb przed skutkami wybuchów, oraz zastosowania zasłon dodatkowych na wypadek, gdyby zastosowane środki okazały się niedość skuteczne i t. d.

W miarę opanowania przez ludność elementarnych zasad obrony biernej, oraz w miarę postępu jej organizacji, przechodzi się do ćwiczeń pokazowych, coraz bardziej zbliżonych do warunków, przewidzianych w razie rzeczywistego napadu lotniczego.

Tu już w grę wchodzą: zorganizowanie mieszkańców poszczególnych domów mieszkalnych, przygotowanie odpowiednich schronów podręcznych w podziemiach tych domów, wydanie zarządzeń, zmierzających do zlokalizowania możliwych pożarów. Zaczyna się wtedy okres wzmożonej działalności **aktywnej** części ludności cywilnej, której zadaniem jest współdziałanie z władzami administracji ogólnej, pożarnemi, LOPP. oraz organizacjami ratowniczemi, jak P.C.K. i innemi.

Szczegółowe rozważenie poruszonych zagadnień wykroczyłoby poza ramy niniejszych uwag. Miały one przedewszyst-

kiem na celu przekonanie szerokich warstw ludności o konieczności odniesienia się z należytą powagą i zrozumieniem do próbnych ataków lotniczych. Dalej, że środkami stosunkowo prostemi mogą być osiągnięte w dziedzinie obrony biernej wyniki dodatnie, pod warunkiem jednak, że szereg przygotowań odbędzie się zawczasu, improwizacja bowiem w chwili grożącego niebezpieczeństwa nie da pożądanych wyników.

Jakkolwiek obrona bierna, nie może być skuteczna w 100%, tem niemniej nikt w chwili rozstrzygającej nie powinien znaleźć się pod zarzutem niewykorzystania wszelkich dostępnych środków samoobrony.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ PRZY PRACY

OKRĘG LUBELSKI.

W dniu 26 września r. b. odbyły się ćwiczenia O.P.L — biernej na terenie Oddziału Puławskiego: w Puławach, Dęblinie i Irenie.

Pierwszy nalot był na Puławy, gdzie ćwiczenia O.P.L. — biernej odbywały się po raz pierwszy i gdzie drużyny ratownicze P C. K. w pełnym składzie z ekwipunkiem przyjęły udział w ćwiczeniach, o sprawności jej w działaniu świadczy podziękowanie p. Wojewody Lubelskiego, odpis którego załączamy poniżej.

Nalot na Dęblin i Irenę odbył się o godz. 14ej, gdzie również wyszkolone drużyny ratownicze P. C. K. wzięły udział w akcji czynnej, patrolując podczas ataku każda na swoim terenie w Dęblinie pod kierownictwem Inspektora Okręgu p. Janiszowskiego i w osadzie Irena pod kierownictwem Instruktora Głównego Dr. Rat. P. C. K. Wł. Rutkowskiego.

Drużyny te pomimo krótkiego istnienia, bo dopiero we wrześniu były szkolone, a egzamin miały 17 września r. b., jednak wykazały sprawność swoją, czego dowodem jest, że w 10 minut po nalocie niewzywane a patrolując zjawiły się w centrum ataku, pomimo dość dużej odległości.

WOJEWODA LUBELSKI
L. Wojsk. VI/4/1933.
Lublin, dn. 11.X.1933 r.

Do
Pana Prezesa Polskiego
Czerwonego Krzyża
Okręgu Lubelskiego
w Lublinie.

Proszę Pana Prezesa o wyrażenie w mojem imieniu Oddziałowi Puławskiemu P. C. K. uznania za należyte wyszkolenie drużyny ratowniczo - sanitarnej w Puławach, która podczas ćwiczeń o.p.l. wyróżniała się dzielną postawą i sprawnością akcji.

Wojewoda Lubelski
(—) Dr. J. B. Rożniecki.

Za zgodność:
Inspektor Okręgowy.
Janiszowski.

OKRĘG WIELKOPOLSKI.
Zawody ratownicze P. C. K. w Poznaniu.

Dnia 23.IX.1933 r. o godz. 20 m. 10 nastąpił alarm zapomocą syreny fabrycznej. Czas alarmu był trzymany w tajemnicy. W chwili alarmu padał ulewny deszcz, a wiatr szedł od wschodnio-południowej strony, czyli nieco w bok od Głównej, wobec czego głos syreny nie był w Głównej przez wszystkich słyszany. Syrena buczała 75 sekund. Ogółem stawiło się w przeciągu 19 minut 21 drużyniaków w umundurowaniu. Pierwszy przybiegł w czasie

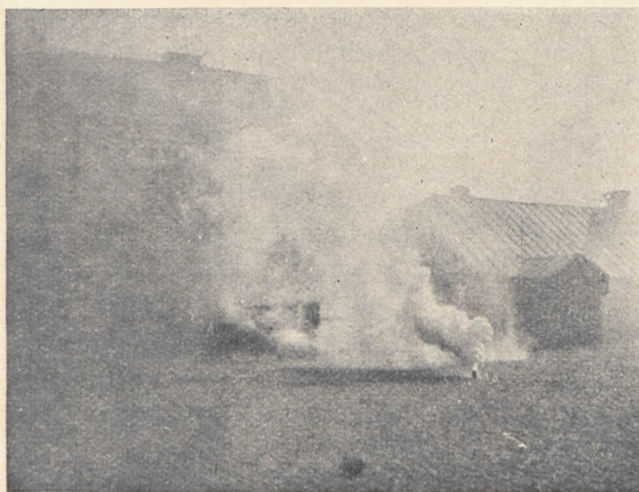
Ćwiczenia O. P. L. na terenie Oddziału Puławskiego P. C. K.



Patrolujący klucz samolotów.



Eskadra płatowców myśliwskich przed atakeim.



Atak gazowy nad Ireną.



Ćwiczenia praktyczne Dr. Rat. P. C. K. w Irenie przed atakiem.

o 37% krótszym aniżeli zwykle jego czas drogi od fabryki wynosił. Po krótkiej instrukcji została drużyna zwolniona do dnia 24.IX. 1933 r. godz. 12.

Dnia 24.IX.1933 r. o godz. 12 stanęło do raportu 41 drużyniaków, 4-ch wskutek choroby stawić się nie mogło. O godz. 13 zarządzono obostrzone pogotowie gazowe, wystawiając na najwyższych punktach fabryki dwa posterunki obserwacyjno - meldunkowe. Po odpaleniu dwóch świec dymnych C.O. wyruszyła drużyna w teren fabryczny, celem niesienia pomocy zagazowanym, względnie markierantom.

Zdjęcie nr. 1 przedstawia sposób znoszenia zagazowanych, względnie rannych na drążkach z wysokości 7 mtr. budynku. Sposób ten jest dla sanitarjuszy nieco uciążliwy, zato ratowany nie doznaje żadnej dolegliwości.

Zdjęcie nr. 2 przedstawia spuszczanie zagazowanego na noszach po drabce również 7 mtr. wysokości. Sposób ten nie wymaga tyle wysiłku fizycznego ze strony sanitarjuszy, natomiast ratowany doznaje przez przywiązanie go przez klatkę piersiową do noszy pewnego ucisku.

Pierwszej pomocy na punkcie udzielała tutejsza drużyna żeńska pod kierownictwem instruktorki p. Kowalskiej.

Po zakończeniu obrony gazowej o godz. 14 m. 45 nastąpiła zbiórka drużyny i złożenie raportu przed delegatem Zarządu Okręgu dyr. p. Winiewiczem.



Spuszczanie zagazowanych z wysokości 7 metr. (Okr. Wielkopolski).

Ćwiczenie, transport improwizowany, zostały przeprowadzone nie w szeregach, tylko w rzędach przez co lepiej uwydatniają się poszczególne ruchy.

Przy wyszukiwaniu rannych wzięło udział 12 patroli bez noszy. Transport odbywał się sposobem improwizowanym: drabki, drągi, deski, baran, w nogę, krzesełko i t. p. Co cztery patrole miały równe zadanie w bandażowaniu. W chwili przystąpienia do markieranta i odebrania od niego kartki, dowiedział się patrol o swem zadaniu.

W marszu patrolowym na odległość 200 mtr. wzięło udział 13 patroli z noszami; zadanie mieli wszyscy równe, a mianowicie bandażowanie głowy i stawu ramiennego. Pierwszy patrol przybył w czasie 6 minut, 2 sekundy. Defiladę odebrali członkowie Zarządu Okręgu pp. dyr. Winiewicz i Górnicki, oraz p. Dr. Pakowska, p. Dr. Pakowski, p. Dr. Łaszewski i instruktor p. Tymosiewicz. Obecny był także przedstawiciel Urzędu Wojewódzkiego. Poraz pierwszy wystąpiła tu tutejsza drużyna żeńska w sile 10 pań, które po przeszkoleniu w V drużynie, zdały egzamin w dniu

Znoszenie zagazowanych i rannych (Okr. Wielkopolski).

23.IX.1933 r.; komisję egzaminacyjną stanowiły pp. Dr. Pakowska i instruktorka Kowalska.

O godz. 16,45 odbyło się przedstawienie amatorskie p. t. „Polka Spartanka". Po ukończeniu przedstawienia nastąpiło rozdanie nagród w postaci dyplomów i książek.

Program zawodów.

I. Alarm syreną fabryczną. Czas...??? Zawody. Drużyna pozostaje w pogotowiu. Od godz. 13 obostrzone pogotowie. Godz. 13.45 napad lotniczy. Posterunek obserwacyjno - meldunkowy wszczyna alarm zapomocą gongów. Część drużyny wyrusza w teren fabryczny.

a) Wschodniopołudniowa strona Odlewni na dachu 4 zagazowanych, jeden z nich oprócz zagazowania ranny w głowę (czepek).

b) Północna strona, szczyt starego magazynu maszyn rolniczych przy bejcowaniu na dachu 1 zagazowany.

c) Strona wschodnia naprzeciw Tokarni pomiędzy maszynami 2 zagazowanych, w tem ma jeden złamany obojczyk.

d) Południowa strona pod Nową Silnią i zachodnia strona — dwie studnie, w każdej studni jeden zagazowany. Od strony południowej ma zagazowany lewe przedramię złamane; od strony zachodniej oprócz zagazowania potłuczony lewy policzek i nos.

e) Droga powrotna zaiperytowana.

f) Punkt dla zagazowanych ??

II. Zbiórka Drużyny i złożenie raportu przed władzą P. C. K.

III. Ćwiczenia transport improwizowany: rannego w pozycji stojącej i leżącej sposobem krzesełka, ciężko chorego — nieprzytomnego w pozycji leżącej. Nr. 2 oplata ręce na piersiach chorego, przenoszenie chorego na barana i przenoszenie chorego w nogę.

IV. Wyszukiwanie rannych. — Zawody.

a) 4 rannych — czepek i całe ramię.

b) 4 rannych — uda i cała noga.

c) 4 rannych — szelki i prawe oko oraz lewa ręka. W okolicy nadpępkowej poprzeczna rana.

V. Marsz patrolowy 400 mtr.— Zawody.

15 rannych — czepek i staw ramienny.

VI. Rozdanie nagród.

VII. Defilada.

VIII. Przedstawienie amatorskie „Polka Spartanka". Dzieje się w szpitalu polowym w roku 1920. Udział biorą wyłącznie członkowie drużyny.

Kurs dla sióstr pogotowia sanitarnego P.C.K. w Inowrocławiu.

Oddział P.C.K. w Inowrocławiu zorganizował w roku bieżącym pierwszy kurs dla Sióstr pog. sanit .według programu Zarządu Gł. P.C.K. Uczestniczyło 12 kandydatek. Kurs obejmował 105 godzin teorji i 300 godzin praktyki w szpitalu powiatowym. Kierownikiem kursu był dyrektor szpitala p. dr. Zborowski.



Przenoszenie rannego na drabinie wysłanej słomą (Okr. Wielkopolski).

OKRĘG ŁÓDZKI.
Oddział PCK. w Łasku.

W końcu września r. b. odbyła się w Lutomiersku uroczystość zakończenia kursu dla drużyny ratowniczej PCK. Egzamin odbył się w obecności władz czerwonokrzyskich, między innemi dyrektora Okręgu Łódzkiego PCK. płk. Serafinowicza i Prezesa Łaskiego Oddziału PCK. p. Komisarza Kierońskiego, oraz miejscowych wykładowców. Wynik egzaminu był nader pomyślny: na 23 członków zdających—9 osób złożyło egzamin z wynikiem bardzo dobrym, 11 osób z wynikiem dobrym, 3 osoby z wynikiem dostatecznym. Na uwagę zasługuje fakt, że wśród przystępujących do egzaminów znajdowali się ojciec z dorastającą córką. Słuchacze wykazali dużą znajomość ratownictwa ogólnego i przeciwgazowego. Wiadomości teoretyczne i praktyczne przekroczyły najśmielsze oczekiwania.

Po skończonym egzaminie odbyło się uroczyste rozdanie świadectw, przyczem okolicznościowe przemówienia wygłoszone zostały wobec licznie zaproszonych gości przez p. płk. Serafinowicza, p. Komisarza Kierońskiego i dr. Magalifa, wiceprezesa Koła PCK. Na zachętę do pracy czerwonokrzyskiej odpowiedzieli abiturjenci kursu: p. Pietruszewska Weronika i p. Adamczewski Wł.

Po części urzędowej uroczystości odbyła się wspólna herbatka, w której prócz członków drużyny ratowniczej i władz czerwonokrzyskich wzięła udział elita miejscowego społeczeństwa. Wśród miłego nastroju na wspólnej pogawędce szybko minął czas przy dźwiękach wyborowej orkiestry wychowanków klasztoru, łaskawie użyczonej przez Prezesa miejscowego Koła, ruchliwego i bardzo czynnego Księdza-Dyrektora Sebastjańskiego.



Żeńska druż rat. P. C. K. w Żywcu.

OKRĘG KRAKOWSKI.
Oddział PCK. w Żywcu.

Oddział Pol. Czerw. Krzyża w Żywcu zorganizował kurs ratownictwa ogólnego i przeciwgazowego dla młodzieży żeńskiej stowarzyszenia Młodzieży Polskiej w Żywcu. Kurs odbył się w końcu września i trwał 12 dni, wykłady odbywały się codziennie po 2 godziny. Program kursu obejmował: anatomję i fizjologję ciała ludzkiego, czynniki chorobotwórcze, pomoc w nagłych wypadkach, przenoszenie chorych, historja walki gazowej, podział gazów bojowych, obrona





Nauka o masce podczas kursu druż. rat. P. C. K. przy fabryce amunicji w Skarżysku.



Drużyna rat. P. C. K. w Horochowie.

indywidualna i zbiorowa, ćwiczenia z maskami gazowemi, pierwsza pomoc w zatruciach gazami bojowemi, komora gazowa.

Po kursie odbył się egzamin, który zdało 17 dziewcząt. Z kursu i egzaminu wydano zaświadczenia.

OKRĘG KIELECKI.

Oddział Polsk. Czerw. Krzyża w Skarżysku zajął się bardzo gorliwie organizowaniem kursów dla członków i członkiń drużyn ratowniczych Polskiego Czerwonego Krzyża, zarówno na fabryce amunicji w Skarżysku, jak też na stacji kolejowej Skarżysko—Kamienna. Drużyny wykazały dużą sprawność organizacyjną i umiejętność w niesieniu odpowiedniej pomocy.

OKRĘG WOŁYŃSKI.

Oddział P. C. K. w Horochowie.

Młody Oddział Horochowski powstały dopiero przed 3 laty, przejawia bardzo żywotną działalność i zorganizował 10 drużyn ratowniczych we wszystkich ośrodkach powiatu, zakupując potrzebny ekwipunek. Oprócz tego stale są przeprowadzane kursy, odczyty i dalsze szkolenie nowych drużyn.

Zarząd Oddziału wyekwipował całkowicie pierwszą drużynę ratowniczą nietylko w sprzęt, lecz również i w umundurowanie. Drużyna ta urządzała popisy podczas „Tygodnia P.C.K.“ budząc ogólne zainteresowanie wśród szerokich mas i stanowiła bardzo poważny czynnik propagandowy, jednając w ten sposób wiele zwolenników idei P.C.K.

W dziale organizacyjnym Zarząd energicznie się zajmuje reorganizacją mało czynnych Kół, rozpoczęto gorliwą akcję werbunkową, i wciągnięto do pracy wszystkie żywioły społeczne. Wyniki są już widoczne: liczba członków wzrasta, fundusze stale się powiększają. Oddział coraz bardziej się rozwija i ma nadzieję, przy wybitnie życzliwem ustosunkowaniu się i poparciu starosty powiatowego, opanować w najbliższej przyszłości teren powiatu.



Fragment z kursu drużyn rat. P.C.K. przy Fabryce Amunicji w Skarżysku.

OKRĘG WILEŃSKI.

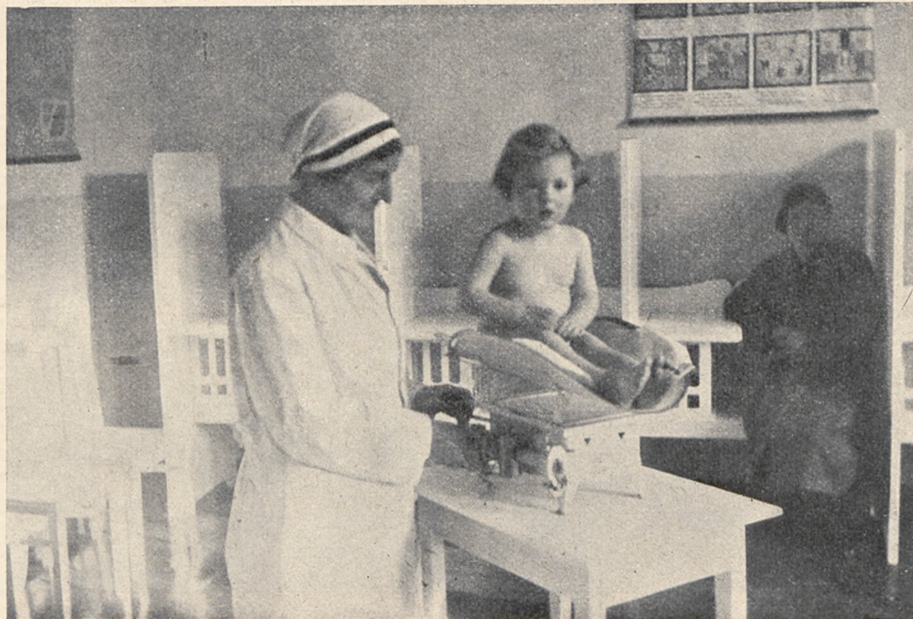
Schronisko P. C. K. w Stołpcach.

W końcu września r. b. odbyło się w Stołpcach poświęcenie i otwarcie schroniska PCK., stanowiącego uzupełnienie istniejącego od 15 marca r. b. na tutejszej stacji punktu doraźnej pomocy PCK. Poświęcenia dokonał miejscowy ks. proboszcz Duda-Dziewierz w obecności przedstawicieli władz i urzędów, wojska i społeczeństwa z p. starostą Kulwie-

ciem i płk. Bezegiem na czele. Schronisko mieści się na dworcu w gmachu urzędu pocztowo-celnego. Jest bardzo przyzwoicie urządzone, posiada dwa łóżka i wszelkie potrzebne sprzęty, centralne ogrzewanie, elektryczne oświetlenie, bieżącą wodę i urządzenie do gotowania.

Schronisko PCK. jest przeznaczone dla podróżnych z Rosji, bez względu na narodowość i przynależność państwową, reemigrantów, b. więźniów politycznych i t. p., którzy nie mają pieniędzy i z jakichkolwiek bądź powodów są zmuszeni pozostać w Stołpcach aż do czasu rozpoczęcia dalszej podróży.

Po dokonaniu poświęcenia prezes Oddziału PCK. w Stołpcach p. Prałat przedstawił zebranym wyczerpujące sprawozdanie, historję i potrzebę powstania punktu doraźnej pomocy PCK. w Stołpcach i zadanie PCK. na tutejszej stacji, jako najważniejszej linji kolejowej, łączącej Daleki Wschód z Zachodem, oraz w krótkich objaśnieniach przedstawił wyniki pracy Oddziału CK. w Stołpcach i punktu doraźnej pomocy. Wreszcie apelował do zebranych o życzliwą współpracę z Polskim Czerwonym Krzyżem i o popularyzację idei PCK.



Ważenie dziecka w Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem uruchomionej przez P. C. K. w Gdańsku.



Jak wygląda nowootwarta przez P.C.K. Stacja Opieki nad Matką i Dzieckiem w Gdańsku.

Oddział PCK. w Stołpcach istnieje od 15 lutego r. b., a punkt doraźnej pomocy od dn. 15 marca. Dotychczas udzielono pomocy pod różnemi postaciami 119 osobom z różnych państw i narodowości. Oddział PCK. liczy 267 członków.

Oddział PCK. w Gdańsku.

W końcu września r. b. odbyła się w Gdańsku przy udziale p. Ministrowej Pappée, radcy Zientkiewicza, przedstawiciela Zarządu Gł. PCK. Nacz. Dyrektora dr. B. Zaklińskiego, oraz licznie zebranej kolonji polskiej uroczystość otwarcia stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem dla obywateli polskich w Gdańsku, uruchomioną i prowadzoną przez Oddział Pol. Czerw Krzyża w Gdańsku.

Stacja ta obejmuje swą działalnością niemowlęta do 2 lat i dzieci do lat 7-miu jakoteż opiekę nad matkami. Ponadto, stacja prowadzi wywiady społeczne wśród biednych rodzin polskich.

Polski Czerwony Krzyż projektuje rozszerzenie z czasem działalności stacji i objęcia w opiekę także polskich robotników portowych, a zwłaszcza udzielanie im pomocy w nagłych wypadkach.

OKRĘG WARSZAWSKI.

Oddział w Ciechanowie.

Oddział PCK. w Ciechanowie zorganizował uroczystość zakończenia kursu dla sióstr pogotowia sanitarnego PCK. Egzaminy i rozdanie świadectw odbyły się w obecności przybyłych na ten cel z Warszawy Delegata Rządu dla spraw PCK. płk. dr. S. Rudzkiego, Sekretarza Generalnego p. A. Paszkowskiej, Prezesa Zarządu Okręgu Warszawskiego p. A. Roszkowskiej i Nacz. Dy-



Przy pracy.
Nowa placówka P. C. K. w Gdańsku.

je, jest przyczyną, która uniemożliwia kierownictwu zrealizowanie wszystkich zamierzeń.

Po przemówieniu p. Roszkowskiej wyświetlono film „In pace et in bello caritas", zrealizowany ostatnio przez P.C.K. W pierwszej części film zilustrował poglądowo i praktycznie ratownictwo ogólne (tamowanie krwi, pomoc na wypadek złamania, zatrucia i t. p.), dalej ratownictwo gazowe (najświetniejsza część filmu). Druga część filmu mówiła o walce, jaką Pol. Czerw. Krzyż prowadzi z brudem i chorobami zakaźnemi; część trzecią poświęcono szkoleniu sióstr-pielęgniarek i ich pracy.



Grupa uczestników uroczystości zakończenia kursów dla Sióstr Pogotowia P.C.K. w Ciechanowie.

rektora PCK. dr. B. Zaklińskiego, oraz członków Zarządu Oddziału i wykładowców, którzy z pełną bezinteresownością i wielkiem poświęceniem utrzymali kursa na wysokim poziomie. Kurs ukończyło 29 słuchaczek.

Przed próbą ataku gazowego na Warszawę.

W związku z przygotowywaną przez władze próbą ataku lotniczego i gazowego na Warszawę, Zarząd Główny Pol. Cz. Krzyża urządził dn. 4.XI w porozumieniu z Zarządem Okr. Warszawskiego w sali kina „Casino" pokaz, informujący o zadaniach ratownictwa przeciwgazowego i akcji P.C.K. w tym zakresie. Pokaz zorganizowano dla przedstawicieli władz, organizacji społecznych i prasy.

W krótkich zwartych słowach p. Roszkowska prezes zarządu P. C. K. okręgu warszawskiego, omówiła cele i działalność reprezentowanej przez siebie instytucji — zarówno w dniach pokoju, jak i podczas zawieruchy wojennej. Pol. Czerw. Krzyż jest organizacją nietylko pożyteczną, ale niezbędną, niezastąpioną i jedynie brak funduszów, brak takiego poparcia społeczeństwa, na jakie Pol. Czerw. Krzyż zasługu-

Koncert na rzecz drużyn rat. P. C. K.

Okręg Warszawski zorganizował dn. 5.XI w południe wielki koncert wokalny wraz z występami tanecznemi na scenie Teatru Wielkiego przy udziale najwybitniejszych artystów scen warszawskich na dochód drużyn ratowniczych Warszawskiego Okr. P.C.K.

Bogaty i urozmaicony program ściągnął liczną publiczność.

Należą się gorące słowa uznania i wdzięczności wszystkim organizatorom i wykonawcom p.p. artystom i artystkom, którzy na apel P.C.K. pośpieszyli z ofiar-



Wykładowcy i słuchaczki kursu dla Sióstr Pog. San. P. C. K. w Skierniewicach.



Wykładowcy i słuchaczki I kursu Szkolenia Sióstr Pog. San. P.C.K. w Inowrocławiu.

ną pracą. Zarząd główny składa im na łamach swego pisma serdeczne ,,Bóg zapłać''.

Akcja Prasowa P.C.K.

W związku z próbą ataku gazowego na Warszawę i koniecznością uświadomiania jak najszerszych warstw społeczeństwa o ratownictwie przeciwgazowem Zarząd Gł. P.C.K. podjął akcję prasową mającą na celu rozpowszechnienie zasadniczych wiadomości o zagadnieniach ratownictwa przeciwgazowego i pracą P.C.K. w tym zakresie — cała prasa warszawska jak również prasa prowincjonalna została zasilona artykułami na temat powyższy.

Specjalne komunikaty o roli P.C.K. w ratownictwie przeciwgazowem są nadawane przez Polskie Radjo.

ZDROWIE I URODA

Rola wychowania fizycznego w życiu kobiety.

Wychowanie fizyczne kobiet wkroczyło od pewnego czasu na nowe tory. Garną się więc kobiety do uprawiania ćwiczeń cielesnych, przeholowując często w wyborze sportu odpowiedniego kobiecej strukturze ciała, psychice oraz estetyce.

To, co będzie odpowiedniem dla kobiety szczupłej, nie zawsze będzie wskazane i estetyczne dla niewiast o dużej tuszy lub jakiejś specjalnej, nie nadającej się do danego sportu, budowie.

Napewno w żadnej z czytelniczek nie wzbudzi estetycznego uczucia kobieta, o zbyt wybujałych kształtach, popisująca się na zawodach biegiem lub skokiem, gdy natomiast ta sama może prezentować się zupełnie estetycznie jako pływaczka lub wioślarka. Należy pamiętać zawsze, że celem sportu jest przedewszystkiem zdrowie — a dopiero następnie, o ile ktoś posiada ku temu specjalne uzdolnienie, sport zawodniczy, który, jako ostra walka nie leży w kręgu kobiecej psychiki. Mamy dziś tyle sportów indywidualnych i drużynowych, że jest naprawdę w czem wybierać i dla każdej z pań coś odpowiedniego napewno się znajdzie. Trzeba tylko przyjąć za zasadę, że celem sportu dla kobiet jest zdrowie własne i tych wszystkich, których w przyszłości życiem obdarza.

Podstawą wszystkich ćwiczeń sportowych jest obok higjeny osobistej codzienna gimnastyka, t. zw. ćwiczenia, tak sztucznie dobrane, by przerabiały wszystkie nasze mięśnie, stawy, powięzia i system nerwowy.

Celem gimnastyki jest utrzymanie normalnej budowy, odpowiedniej dla danej jednostki siły, gibkości i zwinności ciała. Jeżeli te 3 czynniki z sobą harmonizują, możemy mówić wówczas o żywem pięknie ciała, które wyraża się przez odpowiednią postawę, harmonję i miękkość ruchów.

Wychodząc z założenia, że ruch to życie, bezwład to śmierć, wszystko, co ten ruch sprowadza i zmusza organizm do pracy, jest pożytecznem.

Nie każda z pań jest jednak w szczęśliwem położeniu, by mogła uczęszczać na komplety gimnastyczne i dysponować odpowiednią instruktorką, salą i urządzeniami. Celem zaś systemu jest to, by mogła go uprawiać każda kobieta bez instruktora, bez przyrządów oraz bez poprzedniego przygotowania sportowego, jak również osoby młodsze i starsze, słabsze i silniejsze.

Ponieważ przeważnie w ciągu dnia czeka panie praca domowa i różne fachowe zajęcia, ćwiczenia powinny być wykonywane w takiem tempie, by po chwilowem i lekkiem zmęczeniu wzmagała się chęć do pracy.

Codzienne ćwiczenia gimnastyczne mają na celu zachowanie zdrowia, utrzymanie normalnego, estetycznego wyglądu ciała kobiecego, poprawienie postawy, wzmocnienie muskulatury, oraz danie możliwie największego opanowania estetycznych, harmonijnych t. j. prostych i uzasadnionych potrzebą ruchów.

Mogą je wykonywać wszystkie kobiety ,zasadniczo zdrowe, niezależnie od wieku ,tuszy, rodzaju zajęć.

Są one tak potrzebne, jak odżywianie i mycie do codziennego życia, a mają tę wartość że stosunkowo w najkrótszym czasie zaspokoją ilościową i jakościowo naturalną potrzebę ruchu.

Sprawność mięśni i stawów można rozwijać i zachować do późnego wieku przy pomocy odpowiednio zastosowanej gimnastyki, która pobudza krążenie krwi i wpływa na lepszą przemianę materji.

Ilość ćwiczeń, ich szybkość i siłę wykonania należy normować samopoczuciem i zmęczeniem, a szczególnie stopniowo i łagodnie powiększać natężenie pracy mięśni i serca.

Organizm kobiety, szczególnie przy współczesnym sposobie życia, jest bardzo wrażliwy. Często daje się słyszeć narzekania na zmęczenie po gimnastyce, ból głowy, bicie serca przyspieszone, zawroty głowy. Powstaje to u osób słabszych na tle miejscowego przekrwienia nóg, głowy, serca i t. d. z powodu chwilowego zakłócenia spokojnego i równomiernego obiegu krwi.

W takich wypadkach stanowczo należy stosować najłagodniejszą formę ćwiczeń, a także często przeplatać je kładzeniem się na grzbiecie na podłodze, oddychając miarowo i spokojnie.

Zawroty głowy zwykle powodowane są zatrzymywaniem oddechu przy gimnastyce. Podstawą zdrowotności ćwiczeń jest możliwe uniezależnienie oddechu od ćwiczeń.

Niema takiego ćwiczenia gimnastycznego, które uniemożliwiłoby oddech.

Przez zwiększony ruch oddech staje się przyspieszony, jednak szybkość oddechu powinna wzmagać się stopniowo, nigdy gwałtownie.

Najlepszym sprawdzianem, czy ćwiczenie wykonywane jest dobrze, powinna być kontrola spokojnego, nie gwałtownie zakłóconego, procesu oddychania.

Wyrabianie głębokości oddechu zapomocą ćwiczeń gimnastycznych wymaga ogromnej subtelności wykonania i umiejętności oddychania. Dla osób, które specjalnie nie umieją ćwiczyć oddechu, najracjonalniej będzie ćwiczyć oddech przez czuwanie, aby przy żadnem ćwiczeniu oddechu nie zatrzymywać, a oddychać wówczas, gdy odczuwa się potrzebę.

Specjalnie należy zwracać uwagę na oddech u osób o słabszem sercu, np. przy nerwicy serca (która zasadniczo nie przeszkadza gimnastyce). Wszelkie jednak stany chorobliwe muszą, przed stosowaniem gimnastyki, być stanowczo zbadane i kontrolowane przez lekarza.

Aby serca nie przemęczać zbytnią pracą, po ćwiczeniach, które wywołują przyspieszone bicie serca ,należy nie siadać, ani kłaść się na ziemi, ale do chwili uspokojenia serca chodzić, przez co odprowadzimy nadmiar krwi z serca do dolnych kończyn.

Wszelkie marsze najlepiej się do tego nadają.

W stosowaniu ćwiczeń należy kierować się ich różnorodnością, zmiennością i wszechstronnością. Powinno się kolejno przeplatać ćwiczenia w pozycjach stojących, siedzących, klęczących, leżących. Tak samo, jak naprzemian stosować ich zasadniczy charakter: naprężające, odprężające, rozprężające, rozciągające, kurczące.

Osoby silniejsze mogą ćwiczyć z większem natężeniem, pocenie się (byle nie zbyt silne) jest zdrowe, doskonale odświeża całe ciało.

Tylko systematycznie i sumiennie stosowane ćwiczenia dają dobre rezultaty. Przy zbytniem przemęczeniu, po źle przespanej nocy, nie powinno się zmuszać do ćwiczeń, można ilość ich zmniejszyć w miarę ochoty. Natomiast mycie całego ciała, a potem automasaż powinny być stosowane bezwarunkowo codziennie.

W okresie perjodu należy ćwiczenia i automasaże przerwać, a nawet jeden, dwa dni przedtem ograniczyć je, bo przemęczenie przyśpiesza perjod. Po tym okresie należy też jeden, dwa dni stosunkowo mniej ćwiczyć. Mycia całego ciała nie przerywać (bez automasażu), trzeba tylko uważać, by nie oziębiać zbytnio całego ciała, szczególnie okolic brzucha.

Ćwiczenia gimnastyczne powinny odbywać się rano, najlepiej zaraz po wstaniu przed jedzeniem. Najwcześniej w godzinę, dwie po jedzeniu można ćwiczyć, inaczej zakłóca to proces trawienia.

Najlepiej ćwiczyć zupełnie nago, jednak organizmy bardziej wrażliwe tracą zbyt dużo ciepła, co czasami wpływa ujemnie i osłabia, — szczególnie w zimniejszym okresie roku.

Dobrze jest ćwiczyć w kostjumie kąpielowym, a nawet w swobodnej koszuli dziennej, w miarę rozgrzewania się, ubranie można zrzucać.

Ćwiczenia najwygodniej jest robić na pledzie rozesłanym na ziemi. Prestrzeń 2 m. kwadratowych powinna wystarczyć.

Wszelkie pasy, biustonosze, podwiązki, pończochy, pantofle, stanowczo należy do ćwiczeń zdejmować. Tylko niczem nieskrępowane ciało i zupełnie bosa noga może swobodnie poruszać się i osiągnąć pożądaną wrażliwość i ruchliwość.

Kobiety, które zaczynają ćwiczyć w późniejszym wieku, mają zwykle już miejscowe odtłuszczenia, lub zniekształcenia postawy,

Kurs informacyjny Ratown. Przeciwgazowego P. C. K. na kursie gimnastycznym instruktorek Polsk. Tow. Gimnastycznego „Sokół" w Kozłówce (pow. Lubartowski).

wówczas po dokładnem uświadomieniu sobie, jakie ćwiczenia przeciwdziałają temu, należy stosować je intensywniej i w większej ilości. Typowemi wadami u kobiet, prowadzących siedzący tryb życia (np. biuralistek) jest zbytnie pochylenie miednicy naprzód i wklęśnięcie kręgów lędźwiowych (lordoza) a wygięcie nazewnątrz kręgów grzbietowych kręgosłupa. Za tem idzie zniedołężnienie mięśni pośladkowych, zbyt otłuszczone nogi, wystający i otłuszczony brzuch.

Ażeby tym wszystkim defektom zapobiec, utrzymać harmonję ruchów i tężyznę życia postaram się w następnych numerach podać najpopularniejsze i najłatwiejsze ćwiczenia gimnastyczne, dla Pań.

Dr. J. Świtalska.

HIGJENA DOMOWA

Jak się należy odżywiać aby być zdrowym.

Sprawą dobierania potraw — czyli układania jadłospisów interesuje się wiele osób; każdy jednak człowiek powinien, ze względu na swoje zdrowie, **zapoznać się z naukowemi zasadami dobierania potraw.** Przez naukowe zasady rozumie się taki sposób dobierania potraw, aby organizm otrzymał potrzebne mu do życia składniki, w ilości nie za małej i nie za dużej. Jak wiemy, są to następujące składniki: białko, tłuszcz, cukier, woda, drzewnik i sole mineralne (patrz artykuły pisma „Pani Domu" rok 1928, Nr. 1szy, rok 1930 Nr. Nr. 5, 6, 12, rok 1931 Nr. 8. Zasady naukowego dobierania potraw zostały ustalone na konferencji, która odbyła się w Instytucie Gospodarstwa Domowego, ul. Nowy Świat 9, w kwietniu 1932 r. Wzięli w niej udział przedstawiciele nauki, dietetyki, lekarze Państwowego Zakładu Higjeny, nauczycielstwa, Szkół Gospodarczych i inni. W krótkości podajemy główne wskazówki dla układania codziennych jadłospisów.



Próba działania piecyka „Smakosz" wykonana w Instytucie Gospodarstwa Domowego przez p. M. Morzkowską mag. dietetyki.

I. Najbardziej korzystnem dla zdrowia jest trzykrotny dzienny posiłek, spożywany w regularnych odstępach czasu, np. śniadanie o godz. 8-ej, obiad około godz. 13-tej lub 14-ej, kolacja o godz. 19-ej. Dzieci, młodzież i osoby starsze stanowią wyjątek, bo trzeba podawać im drugie śniadanie lub podwieczorek, zależnie od rozkładu ich zajęć. Ludzie pracujący fizycznie, t. zn. używający dużo ruchu, powinni jadać 4—5 razy dziennie.

II. Aby nie odczuwać głodu, wtedy gdy mamy zadowolić się posiłkiem 3-krotnym, należy dążyć do wzmocnienia 1 go śniadania kaszą, jajami i t. p.

III. W każdym posiłku powinna być podana jedna potrawa na gorąco, gdyż wtedy trawienie pokarmów jest znacznie lepsze. Gorąca zupa na początku posiłku jest wprost niezastąpiona dla osób zasiadających do stołu w zmęczeniu, zdenerwowaniu lub zziębnięciu.

IV. Potrawy z mięsa, jaj, ryb, sera, grochu, bobu, fasoli, soczewicy, mogą się nawzajem zastąpić, gdyż są to potrawy zawierające znaczną ilość białka; a więc zamiast mięsa można podać groch i t. d., a nigdy nie należy potraw z tych pokarmów podawać jednocześnie, aby nie wprowadzać białka w nadmiarze, co jest szkodliwe. Unikać należy nadmiaru mięsa, szczególnie dla ludzi pracujących umysłowo lub starszych. Najwyżej należy przeznaczać 20 dkg mięsa na osobę na dzień.

V. Im więcej człowiek pracuje fizycznie, tem więcej spożywać może pokarmów mącznych (pieczywa, kasz, klusek), a co za tem idzie i — więcej tłuszczu. Składniki tych produktów stanowią główne źródło energji.

VI. Należy unikać powtarzania potraw podobnych do siebie w smaku i zawartości składników odżywczych, aby posiłek nie był jednostronny, co także nie jest zdrowe. A więc nie podawać po zupie zabielanej, mięsa ze śmietaną, klusek, ryżu w jednym posiłku, sosu lub zupy z żółtkami i kremu z żółtek na leguminę, po zupie grochowej nie należy dawać mięsa i naleśników z serem, po tłustem mięsie tłustego deseru i t. d.

VII. Potrawy ciężej strawne należy kombinować z lekkostrawnemi. Do najlżej strawnych należą: kleiki, kaszki, grzanki, delikatne kluseczki z pianą, jaja na parze lub przecierane zupy z jarzyn, napoje mleczne z żółtkiem, potrawki, galaretki owocowe.

Najciężej strawne są tłuste mięsa, wędliny, mięso i jaja smażone, przetłuszczone grzyby i jarzyny, twarde kluski i makaron, szczególnie obficie okraszone i w większej ilości. Nie należy podawać w posiłku więcej niż jedną potrawę ciężkostrawną.

VIII. Należy pamiętać, że są pokarmy wprowadzające kwasy do krwi np. mięso ryby, jaja, kasze, chleb, podawać je należy z pokarmami takiemi jak warzywa, mleko, owoce, które osłabiają kwasotwórczy wpływ tamtych pokarmów. Dlatego należy do mięsa podawać ziemniaki, oraz inne warzywa, a nie kasze i kluski, do potraw mącznych i z jaj sałatki z mieszanych warzyw, do kaszy mleko, przyczem owoce są zawsze wskazanym dodatkiem do każdego posiłku w miarę możności.

IX. Zwrócić należy uwagę na miłe dla oka podawanie pokarmów, gdyż wygląd ich wpływa na większe lub mniejsze wydzielanie się soków trawiennych. Zwykłe potrawy mogą mieć wygląd pociągający lub nader nieapetyczny, zależnie od sposobu przyrządzania i podania.

X. Przy układaniu jadłospisu należy zawsze brać pod uwagę koszt zestawionych potraw i ilość osób. Często wysoka cena pokarmu nie zawsze oznacza dużą jego wartość odżywczą. Np. obiad, składający się z barszczu, przyrządzonego na grzybach i jarzynach i befsztyków z mielonej zrazówki, będzie miał tę samą wartość odżywczą, jak obiad, złożony z barszczu na kościach i befsztyków z polędwicy, chociaż koszt drugiego obiadu jest większy.



Niektóre potrawy nadają się do gotowania dla dużej — inne dla małej liczby osób. Zawsze gotować należy tylko taką ilość, jaka jest potrzebna dla danej liczby osób, aby nie pozostawały resztki do odgrzewania, większość bowiem pokarmów odgrzewanych nie jest zdrowa.

Na zakończenie trzeba dodać, że dość powszechne jest mylne mniemanie, że jakiś jeden pokarm może zawierać wszystkie zalety lub wady, np. że miód, surową marchew i t. p. można jeść w obfitości, a że mięsa, biała mąka, grzyby są szkodliwe: Dotychczas dokładnie nie wiadomo, co wnosi dany pokarm do organizmu, natomiast im pożywienie nasze jest bardziej różnorodne, tem jest korzystniejsze dla organizmu.

CZERWONY KRZYŻ ZAGRANICĄ

Rola kobiet w ratownictwie przeciwgazowem.

Powołanie świata kobiecego do systematycznej pracy w dziedzinie ratownictwa przeciwgazowego staje się coraz bardziej kwestją palącą. Wśród licznych wysiłków, podjętych m. in. przez prawo międzynarodowe, w celu zabezpieczenia ludności cywilnej na wypadek wojny chemicznej, należy się wzmianka ciekawym inicjatywom, zmierzającym ku temu, aby wykorzystać wrodzoną kobietom siłę poświęcenia dla celów ratownictwa przeciwgazowego.

W zakresie uświadamiania kobiet o oczekujących je zadaniach niejedno już zostało uczynione.

Zaczniemy od Francji, gdzie zasługuje na uwagę ciekawa inicjatywa, podjęta przez „Narodowe Stowarzyszenie Wdów po Oficerach". Powyższe stowarzyszenie zorganizowało w Paryżu szereg kursów dla kobiet, a w wyniku tej akcji powstał szereg drużyn kobiecych, t. zw. „pomocnic w spełnianiu powinności narodowej", — dla niesienia ratunku ludności cywilnej na wypadek wojny gazowej.

Przy współudziale Francuskiego Czerwonego Krzyża powstały w Paryżu cztery ośrodki szkolenia kobiet w ratownictwie przeciwgazowem, które podjęły stałą akcję przeszkalania kobiet w tym zakresie. „Pomocnice w spełnianiu powinności narodowej" zajmują się bardzo gorliwie organizowaniem ośrodków szkolenia na prowincji, przy pomocy różnych zrzeszeń oficerów rezerwy.

W Niemczech panuje powszechne przekonanie, że na wypadek napadu gazowego, kobiety i dziewczęta, zamieszkałe w miastach, stanęłyby w pierwszych szeregach dla obrony ogni-

ska rodzinnego i rodziny. Zwrócono się więc przedewszystkiem do kobiet, aby przygotować odpowiednie zastępy ratowniczek. W Berlinie utworzył się kobiecy ośrodek przeciwgazowy, który udziela informacji kobietom, jak należy ratować ludność na wypadek ataku gazowego, urządza kursy odpowiednie, a także organizuje schrony w piwnicach domów mieszkalnych. W schronach takich, wyposażonych we wszelkie pomoce naukowe, tablice poglądowe, mulaże i t. p., odbywają się wykłady dla kobiet, połączone z ćwiczeniami praktycznemi. Wykłady w schronach, względnie w piwnicach, zaimprowizowanych na schrony, mają i tę jeszcze dobrą stronę, że przyzwyczajają uczestniczki kursów do atmosfery schronu, tak odmiennej np. od nastroju sali wykładowej szkolnej. Uczestniczki kursów zdają następnie egzamin, stwierdzający zasób nabytych wiadomości, poczem otrzymują najpierw świadectwo „ratowniczki", a wreszcie „pomocnicy w obronie i ratownictwie przeciwgazowem".

Kobiece ośrodki przeciwgazowe, t. zw. „Deutscher Frauen-Luftschutzdienst", rozwijają się coraz potężniej, obejmując szereg miast niemieckich. Dla przykładu, jak bardzo działalność tych ośrodków jest ożywiona, przytoczymy fakt, że niedawno jeden z naczelnych lekarzy znanej lecznicy kobiecej w Berlinie, zwrócił się do Deutscher Frauen Luftschutzdienst o urządzenie schronów przeciwgazowych dla jego chorych i dla personelu lecznicy. W bardzo krótkim czasie przerobiono piwnice lecznicy na schron, mogący pomieścić zupełnie swobodnie sto osób.

W Anglji również kobiety przechodzą przeszkolenie przeciwgazowe. Widzimy na załączonem zdjęciu jak pielęgniarki



Ćwiczenia rat. w hrabstwie Londyńskiem przy udziale pielęgniarek Brytyjskiego C. K.

Brytyjskiego Czerwonego Krzyża dzielnie pomagają w udzielaniu pierwszej pomocy zagazowanym.

Wszystkie organizacje kobiece w Polsce mają wdzięczne pole do pracy w tej dziedzinie. Np. zapisanie się na kursy żeńskich drużyn ratowniczych, które organizuje Polski Czerwony Krzyż. Na kursach takich każda kobieta zdobędzie potrzebne wiadomości nietylko z zakresu ratownictwa przeciwgazowego, ale i z ratownictwa ogólnego, niesienia pomocy w nagłych wypadkach i t. p.





A sprawy te przecież są zawsze aktualne, zwłaszcza dla kobiety.

Czerwony Krzyż w Południowej Afryce.

Południowo - Afrykański Czerwony Krzyż pracuje nadzwyczaj gorliwie i posiada bardzo czynne Komitety w głównych miastach jak Capetown, Durban, Kimberley. Najciekawiej jednak przedstawia się praca Czerw. Krzyża w Johannesburgu, głównym ośrodku wydobywania złota w południowej Afryce.

Już przed paru laty główni kierownicy przemysłu złota w Johannesburgu postanowili zorganizować wśród swego personelu drużyny ratownicze i zwrócili się w tym celu o pomoc do Czerwonego Krzyża. Została wkrótce zawarta umowa, na mocy której całe górnictwo złota korzysta z opieki Czerwonego Krzyża.

Miasto Johannesburg roztacza się na t. zw. „Rand'ie".

„Rand'em" nazywają wąski i długi grzbiet górski, mający około 100 klm. długości, w któ-



Górnicy tubylcy w Johannesburgu urządzają typowe zabawy.

rym znajdują się największe pokłady złota w Południowej Afryce. Liczne szyby mieszczą się w samem mieście roztaczającem się na szczycie i na stokach „Rand'u". Produkcja złota w Johannesburgu dosięga iście zawrotnych cyfr: wydobyto dotychczas od chwili powstania Johannesburgu około 20 miljardów franków złota. Przeszło 270.000 robotników pracuje w miejscowych kopalniach, z tych tylko 20.000 należy do rasy białej. Kopalnie złota zaliczają się do najgłębszych kopalni świata, w niektórych miejsach głębokość szybów dosięga 3 klm. Łatwo można sobie wyobrazić w jak ciężkich i szkodliwych warunkach atmosferycznych odbywa się praca górników, przebywających na głębokości 3.000 mtr. pod powierzchnią ziemi. Na takiej głębokości temperatura wynosi przeciętnie o 15 stopni więcej, aniżeli napowierzchni ziemi.

W godzinach wolnych od zajęć górnicy przebywają w barakach mieszkalnych, w których wypoczywają, jedzą i śpią. W tych właśnie barakach Czerwony Krzyż urządza wykłady ratownictwa, gorliwie uczęszczane przez górników i oddające im wielkie usługi. Po takiem przeszkoleniu górnicy umieją zastosować w razie katastrofy pierwsze zabiegi ratownicze dzięki czemu zapobiega się licznym nieszczęściom.

Co roku w poniedziałek Wielkanocny odbywają się na wielką skalę popisy drużyn ratowniczych, złożonych z górników. Na całym obszarze w którym mieszczą się kopalnie złota mają miejsce pokazy drużyn, walczących między sobą o pierwszeństwo w zawodach ratowniczych. Każda drużyna walczy zaciekle o pierwszeństwo w udzielaniu pierwszej pomocy. Urządzane są na powierzchni ziemi korytarze i przejścia na podobiznę wnętrz kopalnianych i drużyny organizują pokazy rozmaitych nieszczęśliwych wypadków przytrafiających się w szybach. Następnie udzielają pierwszych zabiegów ratowniczych. Na zakończenie rozdawane są nagrody za sprawność i zręczność.

Jest to uroczysty i radosny dzień zarówno dla górników jak i dla Czerwonego Krzyża.

V-ty Ogólnopolski Zjazd Przeciwgruźliczy

W **dniach 9, 10 i 11** grudnia r. b. odbędzie się w Warszawie V Ogólnopolski Zjazd Przeciwgruźliczy.

Ze względu na przypadające w r. b. 25-lecie Warszawskiego Towarzystwa Przeciwgruźliczego otwarcie Zjazdu poprzedzi Raut, wydany w dniu 8.XII w salonach Rady Miejskiej przez Pana Prezydenta m. st. Warszawy inż. Zygmunta Słomińskiego. Obrady Zjazdu toczyć się będą w dn. 9 i 10 grudnia w murach Państwowej Szkoły Higjeny przy ul. Chocimskiej 24, dn. 11 grudnia przeniesione zostaną do **Otwocka,** gdzie uczestników gościć będzie miejscowy Zarząd Miejski oraz Zarząd Uzdrowiska dla chorych piersiowych m. st. Warszawy.

Program Zjazdu obejmuje cztery tematy zasadnicze: 1) Nowe metody bakterjologicznego rozpoznawania gruźlicy, 2) Powikłania poodmowe, 3) Stan walki z gruźlicą na ziemiach polskich, 4) Stan walki z gruźlicą na terenie Warszawy. Prelegentami będą: dr. Miłosz Grodecki, prof. dr. Tomasz Janiszewski, prof. dr. Leon Karwacki, doc. dr. Aleksander Ławrynowicz, dr. Mikołaj Łącki, dr. Paweł Martyszewski i dr. Olgierd Sokołowski.

Pozatem program przewiduje zwiedzanie szpitali, sanatorjów i instytucyj specjalnych do walki z gruźlicą na terenie Warszawy i Otwocka.

W związku ze Zjazdem w okresie od dnia 2.XII do dnia 12.XII r .b. trwać będzie w gmachu Państwowej Szkoły Higjeny **Wystawa Przeciwgruźlicza.** Dział naukowo-sprawozdawczy zilustruje organizację i stan walki z gruźlicą w Polsce, dział przemysłu chemiczno-farmaceutycznego zapozna uczestników ze zdobyczami tej gałęzi przemysłu polskiego.

Komitet Organizacyjny Zjazdu mieści się w lokalu Warszawskiego Towarzystwa Przeciwgruźliczego przy ul. Mazowieckiej 5 i udziela informacyj w dnie powszednie w godzinach 9—13 i 18—20 (tel. 699-57).

DZIAŁ URZĘDOWY

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 8636.
W spr. nabywania nieruchomości przez Oddziały P.C.K.

Warszawa, dn. 2.X.1933 r.

Do
Zarządu Okręgu (15) Polskiego Czerwonego Krzyża
i Oddz. w Gdańsku.

PISMO OKÓLNE.

Delegaci Zarządu Głównego P.C.K., biorący udział w Walnych Zgromadzeniach Okręgów P.C.K., niejednokrotnie spotykali się z oświadczeniem przedstawicieli Oddziałów P.C.K., że ten lub inny Oddział nabył względnie zamierza nabyć na swój rachunek nieruchomość.

W zasadzie Zarząd Gł. P.C.K. może przychylnie odnosić się do zamiaru powiększania stanu majątkowego P.C.K. i nabywania nieruchomości, potrzebnych dla bezpośredniej działalności P.C.K., lecz w danych sprawach — w myśl przepisu § 48 statutu P.C.K., do przyjęcia zapisów, legatów, darowizn, oraz przy nabywaniu, zbywaniu i obciążaniu majątku nieruchomego, potrzebna jest uchwała Komitetu Gł. Stowarzyszenia, a zatem nie może być mowy, by Okręg wzgl. Oddział nabywał nieruchomość bez uprzedniego powzięcia w tym względzie uchwały przez Komitet Główny.

Pewne Oddziały P.C.K. nabywając nieruchomości, pozostawiły ciążące na nich długi hipoteczne, które w końcu o wiele przewyższały wartość nabytej nieruchomości. Pomijając w tym wypadku jaskrawe uchybienia statutowe, naraziły one P.C.K. na znaczne straty materjalne, czemu w przyszłości należy z całą stanowczością zapobiec.

Z powyższych względów Zarząd Główny P.C.K. prosi Okręg:

1) by zaznajomił wszystkie Zarządy Oddziałów P.C.K. na terenie swej działalności z treścią § 48 statutu P.C.K.;
2) w razie wystąpienia Oddziału z wnioskiem o nabycie nieruchomości, — o dokładne zbadanie przez Okręg celowości i potrzeby nabycia nieruchomości, jej stanu faktycznego, obdłużenia i t. p., poczem dopiero nadesłanie Zarządowi Gł. — dla wniesienia na Komitet Gł. — rzeczowo umotywowanego wniosku;
3) o zlecenie inspektorowi Okręgu sporządzenia dokładnych spisów wszelkich nieruchomości P.C.K., znajdujących się na terenach poszczególnych Oddziałów, i przesłanie ich Zarządowi Gł., dla zaprowadzenia księgi ewidencji
4) w liście nieruchomości winny być uwzględnione następujące dane:
   nieruchomości P.C.K.;
   a) kiedy i jaką drogą nieruchomość przeszła do P.C.K. (darowizna ,nabycie i t. p.),
   b) suma nabycia oraz wartość obecna nieruchomości,
   c) wskazanie przestrzeni i zabudowań, znajdujących się na tej nieruchomości,
   d) czy ma urządzoną księgę hipoteczną,
   e) stan zadłużenia,
   f) do jakiego celu nieruchomość została przeznaczona, wzgl. używana,
   g) dołączenie do spisu odnośnych aktów notarjalnych nabycia, darowizny, lub wyciągów hipotecznych;
5) o nadesłanie dokładnych spisów do Zarządu Głównego najpóźniej do dnia 31 grudnia r. b., celem jednolitego ujęcia nieruchomości w bilansie rocznym Stowarzyszenia P. C. K.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny.
L. 8640.
W spr. zwolnienia P. C. K. od od podatków i opłat.

Warszawa, dn. 2.X.1933 r.

Do
Zarządu Okręgu (15) i Oddz. w Gdańsku Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

Zarząd Główny P.C.K. często otrzymuje zapytania od Okręgów i Oddziałów P.C.K., czy Polski Czerwony Krzyż jest zwolniony od wszelkich podatków, danin i opłat tak państwowych, jak i samorządowych, względnie od części tych podatków.

W związku z powyższem Zarząd Główny uważa za konieczne powiadomienie Okręgów, że:

1) Polski Czerwony Krzyż ryczałtowo od wszelkich podatków, danin i opłat tak państwowych, jak i samorządowych, zwolniony nie jest. Zarząd Gł. P.C.K. niejednokrotnie występował do właściwych władz w tej sprawie i ponowił swe starania po wejściu w życie Rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z dn. 27 października 1932 r. Prawo o Stowarzyszeniach, uznającego Polski Czerwony Krzyż za instytucję ,,wyższej użyteczności", z prawem do zwalniania P.C.K. od podatków, danin, opłat i t. p., lecz starania te dotychczas pozytywnego skutku nie odniosły i sprawa ta jest dalej w załatwianiu;
2) niezależnie od powyższego, w razie wymierzenia podatków, danin i opłat od poszczególnych Okręgów lub Oddziałów P.C.K., należy występować do właściwych władz z odnośnemi podaniami o zwolnienie Polsk. Czerw. Krzyża od wymierzonych podatków, na zasadzie obowiązujących ustaw (patrz art. 16, 91 pkt. 5, 112 p. 3, 144 p. 4 Ustawy o podatkach stemplowych — Dz. U. 41/32 poz. 413; art. 10 p. 4 Ustawy o państwowym funduszu drogowym — Dz. U. 16/31 poz. 81) i t. p. Gdyby lokalne władze wymiarowe podań takich nie uwzględniły, należy wnosić odpowiednio umotywowane odwołania do władz wyższych, w drodze instancji.

Zarząd Główny P.C.K. prosi o podanie powyższego do wiadomości i wykorzystania Oddziałom i instytucjom P.C.K., znajdującym się na terenie Okręgu.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 8670.
W spr. prowadzenia przez Oddziały ewidencji członków P.C.K.

Warszawa, dn. 2.X.1933 r.

Do
Zarządu Okręgu (15) Polskiego Czerwonego Krzyża.
i Oddz. w Gdańsku.

PISMO OKÓLNE.

W czasie podróży służbowych po Okręgach delegatów Zarządu Gł. i Członków Komisji Gospodarczej P.C.K., często spotykano fakty, że Oddziały nie prowadzą u siebie ewidencji członków Czerwonego Krzyża, nie posiadają list z nazwiskami, wzgl. kart rejestracyjnych, i aby uzyskać liczbę członków w danym Oddziale czy Okręgu do sprawozdań rocznych, dzielą sumę wpływów ze składek członkowskich przez 3, i w ten sposób wykazują u siebie liczbę członków P. C. K.

Wobec tego, że w § 14 statutu, w punkcie 3 i 5, są ograniczenia, wskazujące, kto nie może być członkiem Czerwonego Krzyża, — muszą być zarejestrowane imiona i nazwiska członków P.C.K. w Oddziałach.

Prosimy również zwrócić uwagę na § 12 statutu, który wskazuje, jacy członkowie P.C.K. mogą brać udział i na jakich prawach w Walnych Zgromadzeniach Oddziałów i Okręgów P.C.K. Według naszej wykładni, przepis p. 2 § 12 statutu co do tego, że czynne i bierne prawo wyborcze nabywa członek rzeczywisty po ½ roku, — winien być ściśle przestrzegany w Oddziałach istniejących. Natomiast nie ma i nie może mieć zastosowania przy tworzeniu nowych Oddziałów, bo pierwsze Walne Zgromadzenie mogłoby się odbyć dopiero po 6-miesiącach, co byłoby niewłaściwe.

Podając powyższe do wiadomości, Zarząd Główny P.C.K. prosi:

a) o zaprowadzenie w Oddziałach na terenie Okręgu imiennej rejestracji członków P.C.K. (§ 11 statutu). W danym wypadku nie wskazujemy ścisłych wzorów rejestracji członków, natomiast uważamy, że Oddziały mogłyby zaprowadzić odnośne kartoteki według wskazówek, otrzymanych od Okręgów, co ułatwiłoby znacznie wszelką kontrolę dla samych Oddziałów;

b) o zaznajomienie Zarządów Oddziałów P.C.K. z powyższą interpretacją p. 2 § 12 statutu P.C.K., dotyczącą czynnego i biernego prawa wyborczego, nabywanego przez członków rzeczywistych P.C.K.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 9052.
W spr. opracowania jednolitego budżetu Stowarzyszenia.

Warszawa, dn. 11.X.1933 r.

Do
Zarządu Okręgu (15) Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża w myśl statutu i odnośnych uchwał Komitetu Głównego P. C. K., zdąża do opracowania jednolitego budżetu Stowarzyszenia i skrócenia trwania okresu prowizorjum budżetowego.

Wykonanie powyższych założeń na rok 1933 nie mogło być osiągnięte wskutek przyczyn niezależnych od Zarządu Gł. P.C.K., oraz wskutek nieterminowego dostarczenia preliminarzy budżetowych przez niektóre Okręgi P.C.K.

Obecnie Zarząd Główny P.C.K. — celem uniknięcia zwłoki w opracowaniu preliminarzy budżetowych przez Okręgi P.C.K., przyjmuje następującą zasadę:

I. Zarządy Okręgowe P.C.K. nadeślą do Zarządu Gł. P.C.K. w terminie do dnia 15 listopada 1933 r. umotywowane postulaty finansowe na r. 1934 w działach, dotyczących subwencji Zarządu Gł. P.C.K. z konta 5600, przewidując najpilniejsze potrzeby Okręgu z wymienionych w 10-letnim programie prac, nie przekraczające jednak ogólnych granic wysokości subwencji dla Okręgu na rok bieżący.

W szczególności uwzględnić należy:

1) uzyskanie pomieszczenia dla składnic Okręgowych drogą wydzierżawienia lub przystosowania posiadanych objektów, oraz należytą konserwację materjału pog. sanit.,
2) szkolenie drużyn ratowniczych oraz szkolenie sióstr pog. sanit.,
3) akcję sanitarno-społeczną,
4) organizację Okręgów przez należytą obsadę stanowisk inspektorów Okręgowych oraz personelu buchalteryjnego,
5) wyjazdy w sprawach organizacji i kontroli Oddziałów,
6) ubezpieczenia od ognia budynków i zapasów składnicowych Okręgowych i Oddziałowych, z tem, że ubezpieczenie samochodów sanitarnych od wypadków uskutecznia centralnie Zarząd Gł. P.C.K.

Ponadto Zarządy Okręgowe podadzą ilościowe dane, dotyczące ekwipunków drużyn ratowniczych, jakie Okręg ma zamiar nabyć w roku 1934 **odpłatnie.**

Dane te potrzebne są Zarządowi Gł. celem przygotowania odpowiedniego zapasu tych ekwipunków.

II. Zarząd Główny P.C.K. porówna postulaty Okręgów ze swemi możliwościami finansowemi i po uzgodnieniu z władzami państwowemi i Komisją Fin.-Budżetową P.C.K., przedstawi w I-ej połowie grudnia Komitetowi Głównemu P.C.K. projekt preliminarza budżetowego Zarządu Gł. na rok 1934 i przed końcem r. 1933 zakomunikuje Okręgom wysokość przeznaczonych subwencji na rok 1934.

III. Zarządy Okręgowe P.C.K. zarządzą sporządzenie i nadesłanie przez Oddziały projektów preliminarzy budżetowych na rok 1934 w takim terminie, aby posiadając dane (p. II) mogły Zarządy Okręgowe przystąpić niezwłocznie do

skomasowania projektów preliminarzy budżetowych Oddziałów i szybkiego rozesłania do Oddziałów, z wezwaniem do zatwierdzenia przez Walne Zgromadzenia w terminach do dn. 15 lutego 1934 r.

IV. Zarządy Okręgowe P.C.K. sporządzą własne preliminarze budżetowe na rok 1934 na wzorach zeszłorocznych, opierając się na wynikach, osiągniętych za okres 3-ch kwartałów r. b., oraz zestawienie preliminarzy budżetowych Oddziałów, i nadeślą je po zatwierdzeniu przez Walne Zgromadzenie Okręgu w terminie do dn. 15 marca 1934 r.

Jednocześnie Zarząd Główny P.C.K. przypomina, aby preliminarze budżetowe sporządzone zostały wyczerpująco, według wskazówek, zawartych w instrukcji budżetowej i według ustalonych wzorów, i dokładnie podsumowane, przyczem do zestawienia budżetów Okręgowych, obejmujących już budżety Oddziałów, nie należy dołączać oddzielnych budżetów Oddziałowych, lecz tylko budżety poszczególnych instytucyj, prowadzonych przez Oddziały, oraz wyjaśniające dane odnośnie ważniejszych pozycyj rozchodowych, np. ilości i płac personelu i t. p. Muszą być również dołączone budżety instytucyj własnych, prowadzonych przez Zarządy Okręgowe P.C.K., jak również szczegółowe umotywowanie poszczególnych pozycyj rozchodowych.

Zarządy Okręgowe wezmą pod rozwagę, aby w preliminarzach budżetowych każdego Okręgu i Oddziałów, posiadających sprzęt pogot. sanit., były przewidziane kwoty na uzupełnienie posiadanych materjałów pog. sanit. i na ich odnowienie.

Ponieważ wpływy od widowisk w II-em półroczu r. b. wykazują znaczne zmniejszenie się, — Zarząd Główny PCK. prosi, aby postulaty finansowe Okręgów były realne, z uwzględnieniem najkonieczniejszych potrzeb Okręgów.

Zarząd Główny P.C.K. wyraża przeświadczenie, że Zarządy Okręgowe P.C.K., w zrozumieniu wartości prac budżetowych, wykorzystają przy opracowaniu preliminarzy budżetowych powyższe wskazania, oraz uwagi krytyczne i wyjaśnienia, zakomunikowane na Zjeździe Inspektorów Okręgowych w dn. 16 — 17 czerwca r. b., oraz przez terminowe nadesłanie preliminarzy umożliwią Zarządowi Głównemu P.C.K. opracowanie ogólnego budżetu Stowarzyszenia.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 9156.
W spr. nabywania świeżo wydanej broszury o Organizacji Drużyn Ratown. P. C. K.

Warszawa, dn. 12.X 1933 r.

Do
Zarządu Okręgu Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

Powołując się na okólnik Zarządu Gł. P.C.K. L. 8059 z dnia 12.IX. r. b. uprzejmie donoszę, że broszura „Organizacja drużyn ratowniczych P. C. K." została już wydaną i 1 egz. został jednocześnie wysłany bezpłatnie pod adresem Okręgu, jako okazowy.

Podając powyższe do wiadomości, pozwalam sobie nadmienić, że wydana przez Zarząd Główny broszura, jak to już podawaliśmy w wyżej wymienionym okólniku, obejmuje zupełnie nowe zagadnienia z zakresu szkolenia drużyn ratowniczych P.C.K., jest zatem niezbędną dla wszystkich Okręgów i Oddziałów w ich akcji szkolenia i organizowania drużyn ratowniczych na swoim terenie.

Ponadto broszura stanowić może doskonały materjał propagandowy ilustrujący rzeczowo poczynania P. C. K. w najważniejszej obecnie akcji ratownictwa ludności cywilnej na wypadek wojny i katastrof żywiołowych.

Z tych względów uważam, że każdy z Okręgów i Oddziałów powinien zamówić większą ilość wspomnianej broszury tak dla celów szkolenia i organizacji drużyn ratowniczych, jak i dla celów propagandowych np. rozesłanie broszury z odpowiedniem pismem do władz II instancji, organizacji społecznych, prasy lokalnej i t. p.).

Mimo zwiększonej objętości, cenę za 1 egz. broszury ustaliliśmy na 50 gr. (przy 100 egz. nie liczymy kosztów przesyłki), licząc właśnie na większe zamówienia ze strony Okręgów i Oddziałów.

MINISTERSTWO SKARBU
L. D. V. 45991/1/33.
Przymusowe ściąganie przez urzędy skarbowe opłat od widowisk na rzecz Polskiego Czerwonego Krzyża.

ODPIS

Warszawa, dn. 18.X.1933.

Do
wszystkich Izb Skarbowych oraz Urzędu Wojewódzkiego Śląskiego
(Wydział Skarbowy) w Katowicach

Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża zwrócił się do Ministerstwa Skarbu z zażaleniem na zbyt powolne i opieszałe ściąganie przez urzędy skarbowe przekazanych im do egzekucji zaległych u przedsiębiorców widowiskowych opłat na rzecz P.C.K. od biletów wstępu na zabawy, rozrywki i widowiska (ustawa z dn. 28 stycznia 1932 r., Dz. U. R.P. Nr. 18, poz. 111) i rozporządzenie z dnia 4 maja 1932 r., Dz. U. R. P. Nr. 43, poz. 422).

Ponieważ zahamowanie wpływów z powyższych opłat uniemożliwia, wykonanie zadań, nakładanych przez Państwo na Polski Czerwony Krzyż, Ministerstwo Skarbu poleca bezzwłocznie wydać zarządzenie, aby nadsyłane przez zarządy miast i gmin wnioski o przymusowe ściągnięcie omawianych opłat załatwiały urzędy skarbowe w możliwie szybkiem tempie, ściągnięte zaś należności natychmiast odprowadzały do kas odnośnych zarządów miast i gmin lub wpłacały je do P.K.O. na konto Polskiego Czerwonego Krzyża Nr. 5600, dokładnie oznaczając, kogo dotyczą przekazane kwoty.

(—) W. Koszko
DYREKTOR DEPARTAMENTU.

MINISTERSTWO SKARBU
L. D. V. 45991/1/33.

ODPIS

Warszawa, dn. 18.X. 1933 r.

Zarządowi Głównemu Polskiego Czerwonego Krzyża.

w miejscu

udziela się do wiadomości, w związku z pismem z dnia 10 października r. b. Nr. 8307.

(—) W. Koszko
DYREKTOR DEPARTAMENTU.

P.C.K.
Zarz. Gł.
wpł. 25.X.33, L. 9557.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 9557.

Warszawa, dnia 30.X.1933 r.

Do
Zarządu Okręgu (14) Polskiego Czerwonego Krzyża.
i prof. dr. Jurasza, Komisarza dla czasowego zarządzania sprawami Okręgu Wielkopolskiego PCK.

Mam zaszczyt przesłać do wiadomości powyższe zarządzenia Ministerstwa Skarbu, z prośbą o wykorzystanie tegoż zarządzenia w razie potrzeby interwenjowania w Izbach lub Urzędach Skarbowych.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
Zarząd Główny
L. 9410.
Niewykonywanie przez Zarządy miast ustawowego obowiązku pobierania i przekazywania opłat od widowisk na rzecz P. C. K.

Warszawa, dn. 20.X.1933 r.

Do
Zarządu Okręgu (15) Polskiego Czerwonego Krzyża.

PISMO OKÓLNE.

W ostatnich czasach zachodzą coraz częściej wypadki, że niektóre miasta nietylko nie wpłacają w przepisanych terminach do P.K.O. na konto P.C.K. Nr. 5600 zebranych wpływów z opłat od publicznych zabaw, rozrywek i widowisk na rzecz Polskiego Czerwonego Krzyża, ale całkowicie zaprzestają przekazywania tychże wpływów i dopiero na wystosowane przez nas przypomnienie opłaty te przekazują.

Bywają także wypadki, że niektóre z miast wyczekują kilkakrotnych przypomnień, co powoduje przetrzymywanie u nich pomienionych opłat przez szereg miesięcy.

Zarząd Główny P.C.K. prosi uprzejmie o energiczne podjęcie współpracy w nadzorowaniu akcji opłat od widowisk na rzecz P.C.K. przez wydanie zarządzenia, aby inspektorzy Okręgów P.C.K. wykorzystywali sposobność przebywania, w innych sprawach urzędowych, w miastach, należących do Okręgu P.C.K., i informowali oraz przekonywali się czy ustawowy obowiązek pobierania i przekazywania przez miasta opłat od widowisk na rzecz P.C.K. jest należycie wykonywany.

W razie jakichkolwiek niewłaściwości ze strony Zarządów miast i gmin, prosimy o zwracanie się do właściwych Panów Starostów lub Wojewodów i komunikowanie o tem Zarządowi Głównemu P.C.K.

Zarząd Główny P.C.K. przewidując potrzebę szerszego zainteresowania się przez Okręgi sprawami pomienionych opłat, przeznaczył na rzecz Okręgów P.C.K. — w rozesłanym wykazie świadczeń gotówkowych z funduszu widowiskowego, przewidzianych w preliminarzu budżetowym na rok 1933 — pewien fundusz na „rozjazdy w sprawach opłat od widowisk”.

Wydawnictwa i Broszury P. C. K. do nabycia w biurze Zarządu Głównego P. C. K.

Zamówienia należy kierować do Zarządu Głównego P. C. K., Wydział Organizacyjno - Propagandowy, Warszawa, ul. Smolna 6 (Tel. 235-29).

SANITARNE.

		zł.
1.	Organizacja Drużyn Ratowniczych P. C. K.	0.50
2.	Organizacja i Szkolenie Sióstr pogotowia sanitarnego P. C. K.	0.80
3.	Instrukcja organizacyjna punktu Sanitarno-odżywczego P. C. K.	0.75
4.	Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach .	0.02
5.	Zarys Higjeny Szpitalnej i Djetetyki — Kpt. Dr. Stanisław Wszelaki	0.50
6.	Lotne Oddziały Okulistyczne. II wydanie	0.50
7.	Gazy, bomby, a prawo. L. Rutkowski . .	0.20
8.	Korpus Sióstr P. C. K. (regulamin) . .	0.40
9.	Korpus Sióstr P. C. K. (umundurowanie) .	0.40
10.	Świadectwa dla Sióstr Pogotowia Sanitarnego P.C.K. z ukończenia kursu — 1 egz.	0.15
11.	Wykaz Ewidencyjny SS. Pogotowia Sanit. P. C. K.	0.01
12.	Karta Ewidenc. SS. Pogot. Sanitar. . .	0.02
13.	Zobowiązania dla Sióstr P. C. K. . . .	0.01
14.	Okólnik w sprawie pogotowia ratowniczego drogowego	0.15
15.	Tymczasowa Instrukcja w sprawie Konserwacji Ekwipunku Drużyn ratowniczych P. C. K.	0.10
16.	Patologja Ogólna i Klinika Zagazowań Bojowych. Dr. Lustiga	12.00
17.	Tymczasowa organizacja i program kursów z ratownictwa i obrony przeciwgazowej dla lekarzy	0.20
18.	Co każdy członek drużyny ratowniczej PCK. wiedzieć powinien o gazach bojowych? .	0.20
19.	Jak wychować zdrowe dziecko — popularna brosz. z zakresu pielęgniarstwa i opieki nad matką i dzieckiem	0.30

ORGANIZACYJNO - PROPAGANDOWE.

		zł.
1.	Rozporządz. Prezydent. i Statut P.C.K. .	0.25
2.	Hasła i Czyny P. C. K.	0.15
3.	Lista werbunkowa nowych członków . .	0.02
4.	Kwitarjusze	0.50
5.	Wydawnictwo Jubileuszowe P. C. K. . .	0.50
6.	P. C. K. Rocznik poświęcony Kongresowi Medyc. i Farm.	0.50
7.	Znaczki na karty członkowskie po 50 gr. i 25 gr. za 1000 szt.	2.00
8.	Karty członkowskie za szt. . . . . (ponad 100 szt. — zł. 1 gr. 50)	0.02
9.	Znaczki P. C. K. do naklejania na podania etc. po 1 zł., 50 gr., 20 gr. i 10 gr... — 1000 szt.	2.00
10.	Nalepki na okna à 20 gr.	0.02
11.	Nalepki na okna à 50 gr.	0.03
12.	Nalepki na okna à 1 zł.	0.03
13.	Plakaciki propagandowo-werbunkowe do witryn sklepowych (za 100 szt.)	1.—
14.	Ilustrowana minjaturka propagandowa (fotomontaż)	0.04
	za 100 sztuk	3.50
15.	Sprawozdanie za r. 1932	0.50

BROSZURY I WYD. MŁODZIEŻY CZERW. KRZYŻA.

		zł.
1.	Znaczki dla czł. Kół Mł. P.C.K. . . .	0.10
2.	Komplet druków informacyjnych (regulamin, wskazówki i ulotki)	0.20
3.	Karty do konkursu zdrowia	0.02
4.	Broszura o koresp. międzyszkolnej . .	0.10
5.	Ulotka o koresp. międzyszkolnej . . .	0.02
6.	Karty członk. dla młodzieży P. C. K. . .	0.02
7.	Ucieszna historyjka o Fipciu. — Porazińskiej	0.80
8.	Klimcia — Straszek. — Porazińskiej . .	0.70
9.	Komplet afiszy Kół Młodzieży C. K. . .	4.00
10.	Podręcznik Ratow. — Dr. J. Misiewicz . .	0.70
11.	Ulotka o Kołach Mł. PCK.	0.02

WYDAWNICTWA RÓŻNE.

		zł.
1.	Nasze Rośliny lekarskie. — Wacł. S. Strażewicz	2.50
2.	Zagadnienia rewizji Konwencji Genewskiej w stosunku do charakteru wojny współczesnej — Dr. Ludwik Zembrzuski, płk. lek.	1.40

Zamówienia uskutecznia się tylko za zaliczeniem pocztowem, o ile jednocześnie przy zamówieniu nie będzie wpłacona należność do P.K.O. Konto czekowe 10.540.

DRUK. PIOTR PYZ i S-KA WARSZAWA